

0+

ФИЛОСОФИЯ

от Глоха

городской
журнал

октябрь
2026

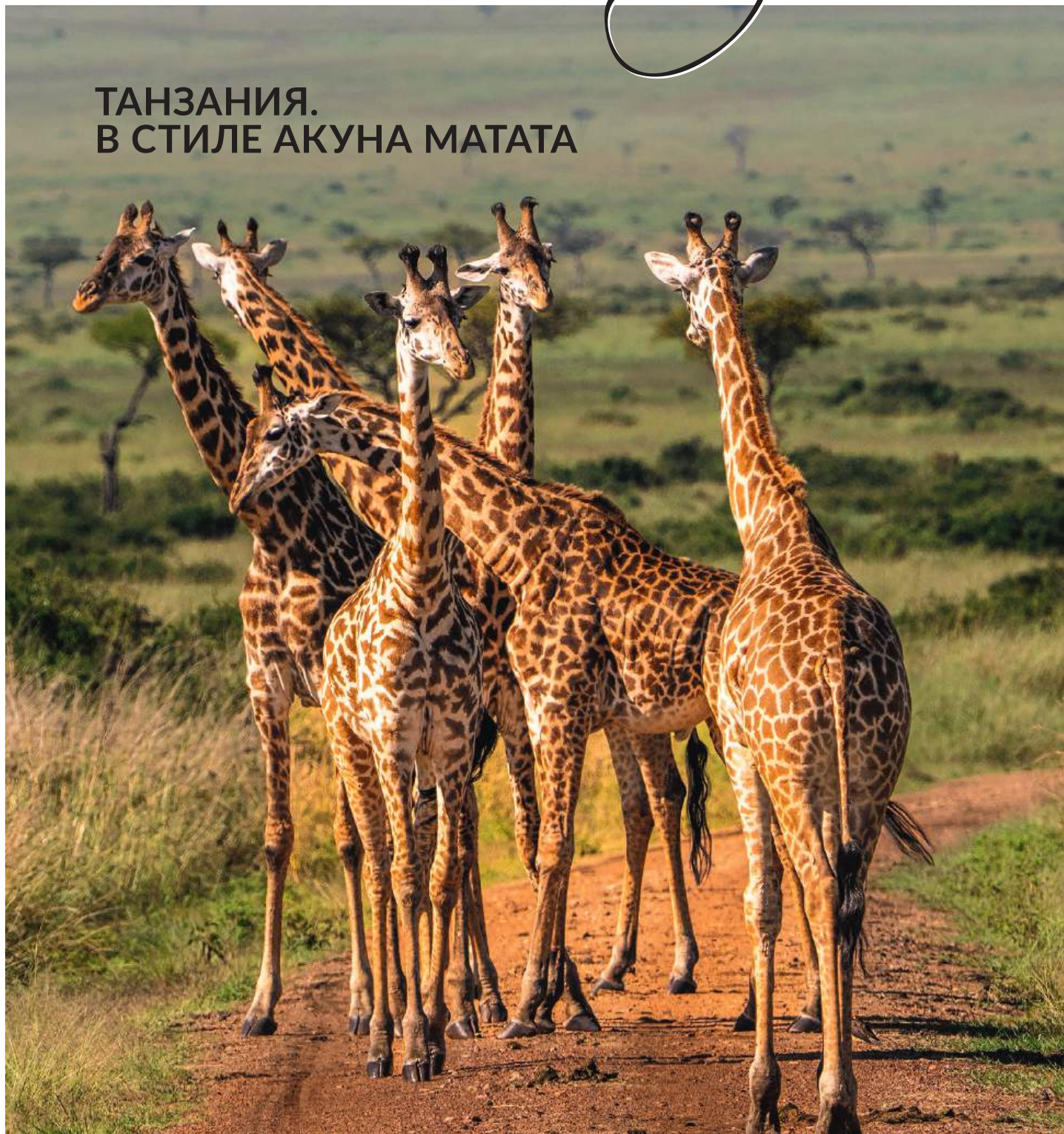
№ 76

ПОЕЗДКА В ЗАПОЛЯРЬЕ с. 28
В погоне за северным сиянием

НЕУТОМИМЫЕ ХАДЗА с. 24
Коренной народ Африки

ИРКУТСК с. 20
Сибирский характер

ТАНЗАНИЯ. В СТИЛЕ АКУНА МАТАТА





Философия отдыха у каждого своя. Кто-то любит открывать для себя новые страны, познавать их историю и культуру, кто-то — лежать на пляже с книжкой и временами лениво погружаться в теплые волны, кто-то отпускную романтику видит в морских круизах или в покорении горных вершин. Надеемся, тот самый маршрут, который придется вам по душе, вы найдете в нашем журнале «Философия отдыха». Познаем, путешествуем, советуемся с другими путешественниками, делимся бесценным опытом! Философствуем, отдыхая, и отдыхаем, философствуя!



filosofiaotdyha.ru



info@filosofiaotdyha.ru
adv@filosofiaotdyha.ru



Октябрь — время, когда мир меняет тональность. Природа затихает, шуршит багряной листвой в парках Пушкина, кутается в туманы Прибайкалья и примеряет северные наряды на Кольском полуострове. Вслед за птицами и мелкими млекопитающими, которые инстинктивно обустривают свои норки, мы тоже стремимся к теплу. Нам больше не близки шумные открытые пространства — ни в офисе, ни в жизни. Октябрь мягко напоминает об искусстве личных границ. Он зовет нас в полумрак театральных залов, где так важно соблюсти этикет, проходя к своему месту. И приглашает на уютную кухню, где томится согревающее рагу — та самая comfort food, что лечит душу в дождливый вечер лучше любых антидепрессантов под чашку правильного травяного чая.

Но истинное тепло — это не только мягкий плед. Иногда, чтобы по-настоящему согреться, нужно совершить самый контрастный побег в жизни. В этом номере рубрика «Мировое турне» забросит нас на экватор, туда, где земля дышит первозданной силой, — в Танзанию.

Мы пройдем по этой удивительной стране идеальным маршрутом: замрем перед величием заснеженного массива Килиманджаро, заглянем в зеркала бескрайних озер и растворимся в тропях национальных парков. А после — сбежим на белоснежные пляжи Занзибара, чтобы поймать ритм Стоун-Тауна. Вы вместе с нами пройдете по узким улочкам среди старинной колониальной архитектуры, вдохнете аромат специй и прикоснетесь к музыке в месте, где родился легендарный Фредди Меркьюри. Мы попробуем эту страну на вкус через ее гастрономию и соберем чемодан аутентичных сувениров, которые будут греть вас дома.

И всё же главное сокровище планеты — это люди. В рубрике «Планета людей» мы познакомим вас с племенем хадзабе. Его представителей осталось не больше тысячи, и они до сих пор ведут аутентичный образ жизни. История народа исчисляется десятками тысяч лет — ученые называют их одними из самых древних людей на планете. У вас есть возможность заглянуть в мир, где время остановилось. Мы расскажем о традициях и привычках последних охотников Земли, которые сохраняют первобытную свободу и гармонию с природой. Возможно, именно их мудрость поможет по-новому взглянуть на наше собственное одиночество, сделав его не бременем, а наполняющим ресурсом.

Где бы вы ни встречали этот октябрь — у костра в африканской саванне, в кресле партера или наедине с собственными мыслями, — пусть этот номер станет вашим персональным источником тепла и вдохновения.

С любовью, редакция журнала «Философия отдыха»



ЕЛИЗАВЕТА ВОДОВОЗОВА

ИСТОРИЯ ОДНОГО ДЕТСТВА

РОССИЙСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ТЕАТР

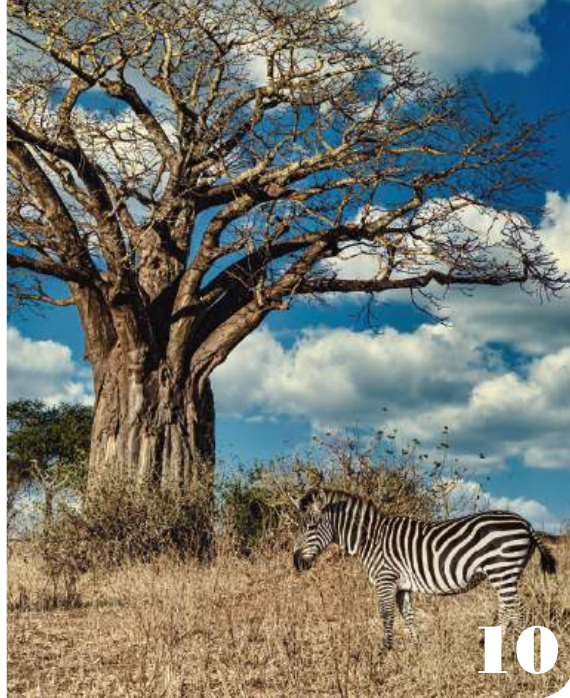
РАМТ

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ МАРИНА ВРУСКИНО
ПРЕЗИДЕНТ ТЕАТРА ОЛЕКСЕЙ БОРОДИН

ПРЕМЬЕРА 2026

РЕЖИССЕР
СОЙЖИН ЖАМБАЛОВАХУДОЖНИК
НАТАЛИ-КЕЙТ ПАНГИЛИНАН

12+



2 ОТ РЕДАКЦИИ

10 МИРОВОЕ ТУРНЕ
Танзания: родина человечества

20 МАРШРУТ
Иркутская область: в гости к бабру

24 ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ
Хадза: жизнь в пути

28 РОССИЯ
5 столпов Заполярья

32 УИК-ЭНД
Пушкин: выходные по-царски

38 НА ОГОНЕК
Елена Николаева: «Мне кажется, что я еще не повзрослела»

42 НА ОГОНЕК
Александр Лазарев: «Глобальность вопросов требовала яркого сценического воплощения»

44 ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ
Никколо Паганини: великий романтик

48 АНОНСЫ

redkassa.ru +7495 665 9999

ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР ИГОРЯ МАТВИЕНКО ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ИВАНУШКИ INTERNATIONAL



НА БИС!
30
СОЛНЕЧНЫХ ЛЕТ

LIVE
АРЕНА

27, 28 НОЯБРЯ

* ЛАЙВ АРЕНА

msm 6+

ООО «БИЛЕТНАЯ СИСТЕМА» 125130, Г. МОСКВА, 6-Й НОВОПОДМОСКОВНЫЙ ПЕР., Д.7, ОГРН 1107746241900



60 ИНТЕРЬЕР

Дома стены помогают

66 ТРЕНДЫ

Осеннее дефиле

70 ГУРМАН

Комфортная еда: и утешение, и вдохновение

74 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Сохраняя тепло

78 ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Кофейная история

80 ШКОЛА ЭТИКЕТА

Культоход по всем правилам

82 ПСИХОЛОГИЯ

Наедине с собой

86 САД

Остаемся зимовать

88 В МИРЕ ПРИРОДЫ

Запасливый нужды не знает

92 LAST PAGE

СОДЕРЖАНИЕ



Фото на обложке:
© JOY PAN / iStockphoto via Getty Images

Журнал «ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА»,
октябрь 2026, № 76

Учредитель и издатель
ООО «Философия отдыха»

Главный редактор
Маргарита ЦИБУЛЬСКАЯ

Арт-директор
Антон ЮДАНОВ

Выпускающий редактор
Светлана ГУБАНОВА

Литературный редактор
Алеся ИВАНОВА

Тел.: +7 (911) 986-64-19,
info@filosofiaotdyha.ru — редакция,
adv@filosofiaotdyha.ru —
рекламный отдел.

Адрес: 198517, Санкт-Петербург,
Петергоф, Ропшинское шоссе,
д. 4, а/я 7.

Интернет-сайт: filosofiaotdyha.ru.

Отпечатано в типографии
ООО «Типография Принт 24»
192102, Санкт-Петербург,
ул. Самойловой, д. 5в.

Мнение редакции не всегда
совпадает с точкой зрения авторов.

При цитировании ссылка на издание
и авторов обязательна.

Перепечатка материалов —
исключительно с письменного
разрешения редакции.

За содержание рекламы издатель
ответственности не несет.

Полная PDF-версия журнала
всегда доступна на сайте
filosofiaotdyha.ru.

Тираж: 75 000 экз.
Заказ № 3935-26.

Российское свидетельство
о регистрации СМИ ПИ
№ ФС 77–70951 от 05.09.2017
выдано ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ
КОММУНИКАЦИЙ
(РОСКОМНАДЗОР).

18+



театр
на Бронной

/ премьера

26 сентября
и 14 октября

Гори, гори,
моя звезда

Режиссёр: Нина Чусова

Художник-постановщик: Анастасия Глебова

Адрес сцены: ул. Стромынка, 6 | Билеты на сайте mbronnaya.ru

СНЫ ПУШКИНА

ЦИРК. ТЕАТР. ЧУДЕСА.

Иннопрактика

НОВЫЙ
РУССКИЙ
ЦИРК

УЗС «ДРУЖБА», ЛУЖНИКИ

18 ДЕК 2026 —
★ 10 ЯНВ 2027



0+

WWW.PUSHKIN.SHOW



ПУТЕШЕСТВИЯ

ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

- 10 ТАНЗАНИЯ: ЖИЗНЬ У ЭКВАТОРА
- 20 ИРКУТСК: ОТ ОСТРОГА ДО МЕГАПОЛИСА
- 24 ХАДЗА: УМЕНИЕ НИ К ЧЕМУ НЕ ПРИВЯЗЫВАТЬСЯ
- 28 В КРАЮ СОПОК И СЕВЕРНОГО СИЯНИЯ
- 32 ПОЕДЕМ В ЦАРСКОЕ СЕЛО...

ТАНЗАНИЯ РОДИНА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Если вы мечтаете увидеть исконную Африку во всем многообразии ее проявлений, поезжайте в Танзанию. Здесь и захватывающие сафари в национальных парках, и восхождение на гору Килиманджаро, которая подпирает небо снежной шапкой, и знакомство с местными племенами, и белоснежные пляжи Индийского океана. Хотели в отпуске просто сменить картинку? Вместо этого вы измените свое представление о мире в целом!

КАК ДОБРАТЬСЯ

Маршрут зависит от пункта назначения. Путешественники, которые летят на материк, выбирают рейсы в международные аэропорты Дар-эс-Салам или Килиманджаро — с пересадкой в Стамбуле, Дохе или Аддис-Абебе. Если вы планируете отправиться сразу на остров Занзибар, есть отличная новость: со 2 июля до 24 октября 2026 года авиакомпания Air Tanzania запустила прямые рейсы из московского аэропорта Внуково по вторникам, четвергам и субботам. Обратный в Россию даже с Занзибара можно улететь только с пересадкой в Дар-эс-Саламе. Хорошая идея — задержаться в этом городе на несколько дней, чтобы получить и материковые впечатления тоже.

ТУРИСТУ НА ЗАМЕТКУ

Для поездки требуется виза: проще всего заранее оформить электронную визу на официальном сайте Иммиграционной службы Танзании. Ее стоимость — 50 долларов США.

Также нужна медицинская страховка для активного отдыха. А для всех, прибывающих на Занзибар, обязательна еще туристическая страховка ZIC, которую оформляют на официальном портале visitzanzibar.go.tz.

Пакет документов включает загранпаспорт со сроком действия не менее полугода с даты въезда, обратный билет, ваучер или бронь отеля, прививку от желтой лихорадки. В отеле будьте готовы оплатить турналог — от 2 до 5 долларов США с человека за ночь в зависимости от звездности отеля.

Пакуя чемодан, помните: в Танзанию запрещено ввозить пластиковые пакеты любых видов, а из страны нельзя вывозить ракушки, растения, шкуры животных и изделия из слоновой кости. За нарушение полагается серьезный штраф.

КОГДА ЕХАТЬ

Каждый помнит из детства строки Корнея Чуковского: «Маленькие дети, ни за что на свете не ходите в Африку гулять!..» Став взрослыми, многие так и представляют себе Африку — континентом, нашпигованным опасностями, где стоит чудовищная жара, от засухи и различных инфекций мучаются люди, а хищники в саванне без перерыва охотятся на беззащитных животных. На деле, как водится, всё гораздо интереснее, спокойнее и объемнее.

Надо понимать, что Африка занимает огромную территорию. Ее делят между собой 64 государства, и каждое из них имеет и свои преимуще- >>



© Muhammad Mahdi Karim / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

щества, и свои проблемы — как и любая страна на планете. Климат Африки, за исключением горных областей и тропиков, достаточно ровный, но, конечно, непривычный для европейцев. Есть пояса с большим колебанием дневной и ночной температур, где на пике жары в середине дня жизнь замирает, люди и животные берут паузу на отдых. В саванне и буше воздух довольно сухой, жара переносится легче. На побережье морской бриз и вовсе не дает воздуху перегреваться.

Танзания расположена близко к экватору, в ней преобладает субэкваториальный, муссонный климат. Резких перепадов температуры здесь нет, четырех времен года — тоже. Вместо смены сезонов выделяют сухие и влажные периоды. В ноябре и декабре идет сезон коротких дождей: утром или вечером бывают ливни, которые сменяются теплой солнечной погодой. С марта по май тянется сезон длинных дождей: становится душно и очень влажно, осадки могут затруднять передвижение. Но именно благодаря обильным дождям природа Африки расцветает, и даже буш, в другое время года пыльный и как будто безжизненный, покрывается яркой зеленью и цветами. Наконец, с конца мая по конец октября длится сухой сезон, наиболее комфортный. Осадков в это время почти нет, температура держится на уровне +25...+30 °С, приятно отдыхать на пляже, а на сафари легко встретить диких животных, которые собираются у водоемов. Именно этот период обычно выбирают туристы. На Занзибаре еще хорошо с декабря по февраль — тепло и сухо.

ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ ЭКВАТОРА

Танзания — крупная и хорошо развитая страна Восточной Африки. На востоке она омывается теплыми водами Индийского океана. Также Тан-

РЕЗКИХ ПЕРЕПАДОВ ТЕМПЕРАТУРЫ ЗДЕСЬ НЕТ, ЧЕТЫРЕХ ВРЕМЕН ГОДА — ТОЖЕ. ВМЕСТО СМЕНЫ СЕЗОНОВ ВЫДЕЛЯЮТ СУХИЕ И ВЛАЖНЫЕ ПЕРИОДЫ.

зания граничит с Кенией, Угандой, Руандой и Бурунди, Конго, Замбией, Малави и Мозамбиком. Существенная часть границы проходит прямо по акватории озер Виктория, Танганьика и Ньяса.

Танзания — популярное направление у российских туристов, сейчас эта страна входит в топ-3 отпускных предпочтений соотечественников. За последние два года турпоток сюда из России увеличился на 82 % — впечатляющий показатель! И, конечно, страна хороша еще и тем, что предлагает туры под любые запросы — от эконом-варианта до премиального.

Побывать здесь очень интересно, ведь именно Танзания, согласно консенсусу ученых, считается прародиной человечества. Здесь, в Олдувайском ущелье, палеонтологи обнаружили самые древние из известных орудия труда, остатки жилищ и останки предков современного человека.

Сейчас в Танзании соседствует сразу 130 народностей. Жители страны религиозны, подавляющее большинство исповедует ислам. Чтобы не выглядеть нескромно, не носите слишком открытую и короткую одежду, не проявляйте бурно свои эмоции. К иностранцам здесь относятся дружелюбно, хотя и не упустят при случае

личной выгоды. Если вы выучите несколько расхожих выражений на суахили, то сразу расположите к себе местных жителей. Всегда спрашивайте разрешения, прежде чем фотографировать африканцев, и не бросайте мусор на землю.

Правила безопасности не отличаются от обычных: носите с собой копию документов, не гуляйте в одиночестве в темное время суток и не заходите на окраины. Необходимый «джентльменский набор» для Танзании — крем от солнца с SPF 50+ и темные очки, головной убор и бутылка воды, одежда из натуральных тканей и репеллент от насекомых. Для подъема в горы пригодится теплая одежда.

Кажется, теперь вы в полной готовности, чтобы погрузиться в новые впечатления, а ведь именно за ними и едут через полмира в Танзанию. Здесь

Горная цепь Улугуру

молодой месяц восходит рожками вверх, а ночное небо выглядит так ярко, будто все звезды выстроились на парад над вашей головой. Здесь путешественников окружают непривычные запахи, звуки, цвета и вкусы. Здесь можно прикоснуться к другому способу существования и обновиться душой.

ЗАПОВЕДНАЯ ЗЕМЛЯ

Больше трети территории Танзании признано охраняемой зоной, состоящей из национальных парков, заказников и заповедников. Они открыты для посещения, и это великолепная возможность увидеть в одном месте всех представителей «африканской пятерки» — львов, слонов, леопардов, носорогов, буйволов. Дух захватывает, когда встречаешь в естественной среде обитания этих красивых мощных животных... И не только их: >>

Слоны в национальном парке «Серенгети»



© Henk Bogaard / iStock via Getty Images

Африка — дом для жирафов, зебр, антилоп, обезьян, ярких птиц и насекомых.

Лучший вариант для того, чтобы посмотреть на саванну в первозданном виде и оставить ее такой же, — сафари с опытным гидом. Как правило, оно проходит на открытых джипах, но есть сафари на воздушном шаре, самолете и лодке.

Национальный парк «Серенгети» на северо-востоке страны, через который проходит Великая миграция антилоп, зебр и газелей, — самый посещаемый в Танзании. Он густо населен животными, многих из них можно увидеть едва ли не на расстоянии вытянутой руки. Здесь же обитает более 500 видов птиц.

По пути в «Серенгети» обычно заезжают в заповедник «Нгоронгоро», расположенный в гигантском кратере потухшего миллионы лет назад вулкана. На ограниченной территории (диаметр кратера — около 20 километров) сложилась особая экосистема, а в окрестностях селятся масаи — скотоводы, ведущие полукочевой образ жизни.

Кстати, если в программу вашего тура включено посещение племени масаев, чагга или хадза, считайте, вам крупно повезло глубже погрузиться в африканскую культуру.

На севере Танзании находится живописный национальный парк «Аруша», славящийся разнообразием ландшафтов и богатой фауной. Здесь обитает одна из самых больших популяций жирафов в мире и огромная колония редких чернобелых обезьян-колобусов. По озеру Момелла, где живет множество водоплавающих птиц, особенно фламинго, можно совершить сафари на каноэ. Другое популярное занятие — восхождение на гору Меру (4565 метров), пятую по высоте вершину Африки.

Увидеть розовые от тысяч фламинго берега можно и в национальном парке «Лейк-Маньяра». В водах одноименного озера в изобилии обитают рачки, которыми с удовольствием лакомятся фламинго. В целом парк известен предельной плотностью млекопитающих. Животных настолько много, что местные львы для отдыха забираются на деревья, где возлежат на ветвях.

Еще одна территория колоссальной концентрации животных — национальный парк «Тарангире», он находится всего в 7 километрах от озера Маньяра. Если вы любите наблюдать за птицами, смотрите в оба: здесь их 550 видов! Хищники в парк заходят редко, зато живет большая популяция слонов. Изюминка местной флоры — величественные баобабы, которые являются источником воды и тени для живых существ.



УВИДЕТЬ РОЗОВЫЕ ОТ ТЫСЯЧ ФЛАМИНГО БЕРЕГА МОЖНО В НАЦИОНАЛЬНОМ ПАРКЕ «ЛЕЙК-МАНЬЯРА»

Кроме пешего и джип-сафари, в национальном парке «Ньерере» (бывший «Селус») предлагается лодочное сафари по реке Руфиджи — это шанс увидеть с воды крокодилов, бегемотов и множество птиц. Можно порыбачить — в реке хорошо клюют тигровые рыбы и сомы — и подняться на воздушном шаре, чтобы увидеть головокругозорную панораму саванны. Южная территория парка носит название «Селус» и является крупнейшим охотничьим резерватом во всей Африке, доступ сюда строго регулируется.

В Танзании стоит увидеть и озеро Виктория — самое большое в Африке и второе по площади пресное озеро в мире. Не спешите в нем купаться: в озере водятся крокодилы, а вот прокатиться на лодке — самое то. Именно из Виктории берет начало река Нил. Озеро полноводно, хотя за свою историю несколько раз пересыхало, и кишит рыбой: например, в его водах и в наши дни живет древняя рыба протоптер, умеющая дышать и жабрами, и легкими.



Другое водное чудо Танзании — пресноводное озеро Танганьика, второе по глубине после Байкала на планете, его глубина — 1471 метр. Оно окружено пышными лесами, а в его водах водятся пестрые тропические рыбки. А еще, поскольку озеро Танганьика изолировано от других водоемов, в нем живут рыбы, которые больше не встречаются нигде на свете. В озере можно купаться: в прибрежном городе Кигома оборудованы прекрасные чистые пляжи.

Озеро Виктория

«КРЫША АФРИКИ»

Это гордое звание носит гора Килиманджаро. Надо сказать, в Африке нет горных систем или массивов — одиночные горы высятся прямо посреди равнин. Не имеющие дополнительной «поддержки» в виде холмов, такие исполины выглядят особенно внушительно. Среди всех отдельно стоящих гор на Земле Килиманджаро является высочайшей вершиной — 5895 метров над уровнем моря. По своему происхождению это стратовулкан. В последний раз он извергался 150–200 тысяч лет назад, и в ближайшие столетия ученые не прогнозируют новых эпизодов активности.

А еще Килиманджаро славится тем, что это одна из самых доступных в мире вершин: ее можно покорить без альпинистского опыта и снаряжения, достаточно иметь базовый запас здоровья и выносливости. Помешать восхождению способна только спешка: если проводник по пути не закладывает достаточно времени на акклиматизацию к высоте, у туристов начинается горная болезнь.

Восхождение стартует из города Моши. Подъем к вершине является вертикальным путешествием по природным зонам. Подножие окружено тропическими лесами, в которых живут слоны, буйволы и носороги. По мере подъема лес сменяется полосой горного бамбука, затем — полянами, поросшими густой влажной травой. Еще выше склон покрыт лишайниками — это излюбленное пастбище для копытных. Выше 3800 метров даже антилопы с леопардами уже не встречаются.

Если вы хотите увидеть Килиманджаро во всей красе, приезжайте в январе-феврале или летом: в остальные месяцы вершину закрывают облака. Не откладывайте свою мечту надолго: по расчетам ученых, снежная шапка Килиманджаро окончательно растает в ближайшие 50 лет. Это ре- ➤



© den-belitsky / iStock via Getty Images

зультат, в первую очередь, вырубки лесов. Пока процесс не стал необратим, на склонах активно высаживают деревья. Как знать, может быть, еще не поздно всё исправить.

АКУНА МАТАТА!

На Занзибар отправляются фанаты классического пляжного отдыха. Да и после нескольких дней сафари остановка здесь необходима для релакса. Занзибаром называется архипелаг из 75 островов и самый большой среди них остров. Неофициально эти места именуются африканскими Мальдивами. Туристов здесь пленяет баунти-эстетика: протяженные пляжи исключительного качества, лазурный океан, первоклассные отели, предлагающие формат «всё включено», колоритные рынки. Здесь вы не просто поймете, а прочувствуете кожей смысл фразы «Акуна матата!» на языке суахили. Она означает «Живи здесь и сейчас, не беспокойся о будущем и не цепляйся за прошлое, не заботься о том, чего изменить не можешь, радуйся жизни и будь счастлив!»

Единственный город на острове — Стоун-Таун. Он знаменит колониальной архитектурой, эндемичными красными колобусами, планта-

Рыбачьи лодки на Занзибаре

циями специй. Центр города включен в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО, ведь здесь сохранилось 500 старинных деревянных резных дверей, привезенных когда-то индусами и арабами, и каждая непохожа на другую.

А еще Стоун-Таун — родина Фредди Меркьюри, одного из величайших рок-вокалистов в истории музыки. Фаррух Булсара, как звали певца при рождении, был вынужден переехать в Британию в 18 лет, когда на Занзибаре разразилась революция. Там он и продолжил свой музыкальный путь. Сейчас в Стоун-Тауне открыт Дом-музей Фредди Меркьюри, на набережной работает бар, носящий его имя, и ежегодно 5 сентября остров отмечает день рождения Фредди — человека, совершившего переворот в музыке.

Пляжи Занзибара, будто сошедшие с рекламных плакатов, позволят вам понежиться в окружении природных красот. А еще здесь идеальные условия для снорклинга и дайвинга. Когда налюбуетесь подводными обитателями, попробуйте кайтсерфинг: на побережье постоянно дует теплый ветер, так что понравится и новичкам, и профессионалам.



© Christiane Schwerin / iStock via Getty Images

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ

Национальная кухня Танзании простая, сытная, с обилием овощей, мяса и рыбы, которую готовят во всех видах — жарят, варят, запекают. Для того чтобы составить свое мнение о местных блюдах, попробуйте угали — очень густую кашу из кукурузной муки, которую едят руками; пилау — рис, приготовленный со специями и бобовыми; ньяма-чома — мясо или птицу, жаренные на углях с добавлением особого соуса; самбусу — пирожки с овощной или мясной начинкой. На Занзибаре угоститесь вволю свежайшими морепродуктами. Популярный десерт, который готовят повсеместно, — мандази, это крошечные пирожки на кокосовом молоке, приправленные кардамоном. Для профилактики кишечных инфекций пейте

Жирафы на фоне Килиманджаро

только бутилированную воду и не покупайте еду на улице.

ЧТО ПРИВЕЗТИ С СОБОЙ

Из Танзании в качестве сувениров привозят превосходные специи, ароматный кофе, выращенный на склонах Килиманджаро, чай ройбуш, деревянные маски, бисерные украшения масаев, хлопковые ткани с ярким рисунками. Натуральный танзанит и украшения с этим красивым сине-фиолетовым минералом приобретайте только в специализированных магазинах, чтобы не нарваться на подделку. Хорошим сувениром станет и танзанийский шиллинг: на реверсе монет изображены львы, слоны, носороги, гепарды, антилопы, баобабы и кофейные деревья.





LUX* SOUTH ARI ATOLL КОД БЕЗМЯТЕЖНОСТИ

До самого горизонта, насколько хватает взгляда, простирается теплый и живой Индийский океан. Бесконечное небо над головой продолжает симфонию мятного и лазурного цветов.

В руках — ключ от просторной виллы: здесь вы проведете дни, которые не забудете никогда. Приготовьтесь чувствовать, воспринимать и наслаждаться.

Это LUX* South Ari Atoll — ваш проводник в мир роскошного отдыха и новых впечатлений.

БИЛЕТ В РАЙ

Даже бывалый путешественник, прилетая на Мальдивы, замирает, ошеломленный красотой природы. Невольно хочется ущипнуть себя, чтобы удостовериться, что это не сон. И хотя все происходящее вокруг очень похоже на отретушированную фотографию, это ваша реальность на ближайшее время. Да, вы счастливчик, попавший в сказку!

Респектабельный курорт LUX* South Ari Atoll раскинулся на атолле Южный Ари в центральной части Мальдив. Это одно из самых популярных мест архипелага для дайвинга и снорклинга. Именно здесь можно исполнить свою мечту и понаблюдать за китовыми акулами — они приплывают в течение всего года. Также в акватории обитают яркие тропические рыбки, неторопливые морские черепахи, величественные манты и любопытные рифовые акулы. Увидеть многих из них можно, даже не покидая виллу, — расслабившись на надводной сетке.

ЖИЗНЬ В ЛАГУНЕ

Курорт LUX* South Ari Atoll ориентирован на романтический и семейный отдых, прекрасно подходит для медового месяца, высоко котируется у начинающих и сертифицированных дайверов. Три года подряд курорт завоевывал премию Forbes Travel Guide Star Awards с пятизвездочным рейтингом, а также награды «Лучший семейный курорт» и «Лучший спа-отель» по версии Condé Nast Johansens.

Трансфер продуманный и удобный: всего 25 минут на гидросамолете от международного аэропорта Велана в Мале — и вы на месте. На островах к вашим услугам 11 вариантов размещения, среди которых пляжные и водные виллы, причем 77 из них оборудованы частными бассейнами. Дизайн вилл отличается сдержанным минимализмом и элегантностью. Соломенные крыши добавляют островного колорита, а шезлонги на пляже приглашают отдохнуть в тени зеленых пальм.

© Фото: пресс-служба LUX* South Ari Atoll



Вы можете выбрать уютный павильон площадью 60 кв. метров, а можете занять великолепную виллу площадью 360 кв. метров в конце пирса — с панорамным видом, стеклянными полами и бассейном-инфинити. На каком бы варианте вы не остановились, вас окружают всеми удобствами и внимательным сервисом.

НОВОЕ ПРОЧТЕНИЕ

В этом году международная гостиничная группа The Lux Collective представила обновленные водные виллы курорта LUX* South Ari Atoll. Их оформление перекликается с природным величием Мальдив. Натуральное светлое дерево в интерьере и тактильно приятная мебель создают атмосферу покоя, уюта и релакса. Бело-голубые шторы кажутся продолжением океана, а узоры на изголовьях кровати и стульях напоминают о мастерстве местных резчиков по дереву. За окнами простирается восхитительный панорамный пейзаж, на открытой террасе можно отдохнуть на диване и насладиться трапезой. Лестница с террасы спускается прямо в океан, маня в подводный мир. Каждая деталь виллы продумана для максимального комфорта гостей.

ОСОБЫЙ ФОРМАТ

Курорт LUX* South Ari Atoll продолжает развиваться и представляет новую категорию вилл — Temptation Beach Pool Villa. Она расположена на береговой линии и воплощает концепцию «роскоши босиком». Это уютное пространство для пар и семей, ценящих уединение, свободу и комфорт высшей пробы. Тихий оазис на 206 кв. метров состоит из спальни, дизайнерской гостиной, просторной гардеробной, двух ванных комнат, душа на открытом воздухе и большой частной террасы с 14-метровым бассейном по центру.

Оформление вдохновлено местной флорой и фауной, в нем читаются природные текстуры, а отдельные акценты напоминают традиционные лодки-дони. Отдыхая на такой вилле, вы сполна прочувствуете очарование островной жизни, замедлитесь и восстановите силы.

ВДОХНОВЕНИЕ — КАЖДЫЙ ДЕНЬ

На курорте LUX* South Ari Atoll доступны разные форматы отдыха: можно уединиться и провести отпуск так, будто вы одни в целом мире, а можно каждый день заряжаться энергией от новых занятий.

Все активности составлены таким образом, чтобы гости запомнили свою личную «робинзонаду» как невероятное приключение. Вы можете отправиться на велопогулку по пирсу, заняться дайвингом, поплавать с китовыми акулами в сопровождении морского биолога, поучаствовать в проектах по охране природы. Укрепить свою физическую форму получится на теннисном корте и в фитнес-центре, играя в пляжный волейбол или футбол.

Восемь ресторанов и пять баров ежедневно зовут в увлекательное кулинарное путешествие, а спа-центр LUX* Me предлагает процедуры по уходу за телом и лицом.

Если вы приехали с наследниками, они найдут себе занятия по душе и компанию по возрасту в современном детском клубе Play, который работает ежедневно с 09:00 до 19:00.

И наконец, находясь в одном из красивейших мест мира, не забудьте оставить время только для двоих. Даже если ваша свадьба отшумела много лет назад, Мальдивы — лучшая локация для трогательной церемонии обновления личных клятв. Романтический ужин на пляже в сопровождении живого оркестра, в декорациях невероятного заката — это те моменты, которые вы будете с улыбкой вспоминать даже годы спустя.



Иркутску, стоящему всего в 60 километрах от священного Байкала, суждено считаться приложением к самому глубокому в мире озеру. Но город с богатой историей хорош и сам по себе. Рекомендуем уделить ему несколько дней — вы точно не будете разочарованы!

Богоявленский собор

В ГОСТИ К БАБРУ

ВПЕРЕД, ПО ЗЕЛЕНЫМ МЕТКАМ!

История Иркутска началась в 1661 году, когда первопроходец Яков Похабов с отрядом казаков построил острог на берегах Ангары, при впадении в нее реки Иркут. Уже через 25 лет вместо острога здесь стояло большое поселение. Вскоре оно стало известным купеческим городом, который процветал до революции за счет торговли с Китаем и деятельности Русско-американской компании. Да, были времена, когда именно из Иркутска управляли огромной территорией от Енисея до Аляски.

Сегодня Иркутск — шестой по численности город Сибири с населением почти 606 тысяч человек (это представители 120 национальностей), центр Иркутской области, науки, образования и промышленности. В городе хорошо помнят историю, бережно относятся к культурному наследию, так что здесь есть что посмотреть.

Если вы в Иркутске впервые, самый простой и удобный способ ближе познакомиться с городом — туристический пешеходный маршрут «Зеленая линия» по историческому центру. Маршрут был разработан еще в 2014 году. А центр города, кстати, внесен в предварительный Список Всемирного наследия ЮНЕСКО, поскольку сохраняет старинную деревянную и каменную застройку XVIII–XIX веков. Это точно надо видеть!

Схему можно взять в Информационно-туристской службе Иркутска (на вокзале, в аэропорту, а также на ул. Седова, 26) или открыть онлайн. Зеленая линия нанесена прямо на асфальт и соединяет 30 главных достопримечательностей. Достаточно следовать прямо по ней, чтобы не пропустить ничего интересного. Длина маршрута — 5,5 километров, его можно пройти за два-три часа неторопливой прогулки. Если по пути посещать культурные объекты, времени понадобится гораздо больше.

Маршрут кольцевой, двигаться по нему можно из любой точки. Классическое начало — от памятника императору Александру III на бульваре Гагарина, финиш — у Крестовоздвиженской церкви, построенной в стиле сибирского барокко. Идя по «Зеленой линии», вы в том числе увидите Белый дом — особняк купцов Сибиряковых XIX века; нарядный бело-красный собор Богоявления начала XVIII века (каждый день по нему проводятся бесплатные экскурсии — присоединяйтесь); Спасскую церковь 1710 года, украшенную фресками — это самая древняя церковь Иркутска; белоснежный Морской храм, где в конце литургии благословляли



моряков, уходящих в плавание, а в 1904 году венчался адмирал Колчак.

В краеведческом музее можно выяснить историю освоения края и узнать местные традиции. А в Иркутский театр им. Н. П. Охлопкова, построенный в конце XIX века на средства горожан, лучше всего прийти на вечерний спектакль, подарив себе праздник для души. Не забудьте заранее изучить афишу и приобрести билеты.

На Нижней набережной полюбуйте живописным видом Ангары через Московские ворота. Эта монументальная триумфальная арка была заложена в 1811 году в честь десятилетия восшествия на престол Александра I. Простояла она всего 115 лет и была разобрана, а в 2011 году здесь появилась ее копия.

ИРКУТСК ДЕРЕВЯННЫЙ

Отдельной прогулки заслуживает 130-й квартал — уникальный комплекс в центре Иркутска с сохраненными и восстановленными по старинным чертежам и фотографиям деревянными зданиями XIX века. Вход на его территорию преграждает памятник бабру. Кто же это? Не бобр, как в 1878 году решили чиновники, с подачи которых у животного на гербе Иркутска появились бобровый хвост и лапы с перепонками. Бабр — это амурский тигр, просто слово заимствовано из якутского языка. Изображение черного тигра, несущего соболя в пасти, украшает герб города с XVII века.

130-й квартал насчитывает 65 домов. В некоторых открыты интересные музеи или их филиалы, работает планетарий, в других — кафе и сувенирные лавки. В этом атмосферном месте любят гулять и приезжие, и сами иркутяне, а в кафе обязательно надо продегустировать буузы, или позы — большие и вкусные бурятские «хинкали».



Тоннель на Кругобайкальской железной дороге

СПАСЕННОЕ НАСЛЕДИЕ

Если вас тронули деревянные дома 130-го квартала, стоит отправиться в Тальцы — музей деревянного зодчества под открытым небом. Он находится всего в 47 километрах от города, легко доехать на автобусе или маршрутке. На территории 70 гектаров представлено 160 исторических зданий: сельские храмы, крестьянские усадьбы, кузница, мастерские. Они составлены таким образом, что вместе образуют полноценное село — ощущение, будто попадаешь в прошлое! Строения собирали со всей Иркутской области, и таким образом многие из них избежали разрушения. Самый древний экспонат — Спасская башня Илимского острога, которой 359 лет. Все здания живые, наполнены экспонатами. Очень интересно заглянуть внутрь с экскурсией и узнать, как жили вольные сибирские крестьяне или как было устроено обучение детей, а также поучаствовать в ремесленных мастер-классах. В отдельной части Талец представлены быт и культуры бурятов, эвенков и тофу — коренных жителей этих мест. Где еще вы сможете побывать в настоящей бурятской юрте?

ВДОЛЬ БАЙКАЛА

Поскольку вы непременно поедете на Байкал, один день можно посвятить поездке по Кругобайкальской железной дороге — одной из самых

красивых в мире. Эту ветку построили в 1896–1905 годах, чтобы соединить две части Транссибирской магистрали в обход озера. В середине XX века дорогу скорректировали из-за строительства Иркутской ГЭС. Сейчас КБЖД — это тупиковая ветка длиной 89 километров, которая идет от станции Слюдянка до станции Байкал. Эта дорога — настоящее чудо инженерной мысли, ведь она проходит по скалистому берегу озера, и для ее сооружения были пробиты десятки тоннелей в скалах, возведены сотни каменных виадуков, мостов и подпорных стенок. Они сохранились в первоначальном виде. Строители трудились в тяжелейших условиях, зачастую работали вручную, а материалы доставляли в основном по воде. На каждый километр дороги, проложенной сквозь твердые скальные породы, было затрачено около вагона взрывчатых веществ.

КБЖД признана самым сложным железнодорожным проектом в мире из реализованных. Ее без обиняков называли «золотой пряжкой стального пояса России», намекая на огромную стоимость работ. Смета составляла более 50 миллионов рублей в 1901 году — свыше 500 миллиардов по нынешнему курсу. Во время путешествия вы оцените и инженерные сооружения, и великолепную панораму Байкала с другой стороны, а в самых живописных местах будут организованы остановки.

© Svetlov Artam / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0



ТЕАТР НА
ЦВЕТНОМ



ПРИЗРАК МЮЗИКЛА

ИЛИ
ЧТО ОПЯТЬ НЕ ТАК?

★ В ОКТЯБРЕ В ТЕАТРЕ НА ЦВЕТНОМ ★

ТЕАТР НА ЦВЕТНОМ,
Москва, Цветной бульвар, 11с2

PRIZRAK.SHOW

Дизайн: рекламная группа АРДИ

12+

ХАДЗА

ЖИЗНЬ В ПУТИ

В Восточной Африке, на территории современной Танзании, проживает немногочисленный коренной народ — хадзабе, или хадза. Его представителей осталось не больше тысячи, и они до сих пор ведут аутентичный образ жизни. Хадза как будто существуют в параллельной реальности: пока Землю сотрясают войны и пандемии, они продолжают кочевать в поисках добычи и передавать накопленные знания о мире своим детям.

КАК ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД

В самой Африке хадза тоже считаются уникальным явлением: это одна из последних сохранившихся до наших дней групп традиционных охотников-собирателей. При этом история народа исчисляется десятками тысяч лет — ученые называют их одними из самых древних людей на планете. И все это время хадза селились вокруг озера Эяси. Археологические исследования подтверждают: они обитают на этих землях с конца каменного века, то есть около 50 тысяч лет. А генетически в качестве отдельного народа сформировались еще раньше — почти 100 тысяч лет назад.

Хадза никогда не обрабатывали землю и не разводили стада, зато являются великолепными охотниками и опытными собирателями. У озера Эяси не водятся львы, леопарды и гепарды, так что серьезные хищники угрожают хадза редко. Зато здесь селится множество видов птиц, пасутся карликовые антилопы и водяные козлы, живут дикобразы, мангусты и другие животные. Охотой у хадза занимаются только мужчины — в одиночку или небольшими группами, если идут на крупного зверя. Их добычей обычно становятся птицы, антилопы, буйволы. Оружие хадза изготавливают самостоятельно: делают луки, в качестве тетивы используя сухожилия животных, готовят стрелы с каменными наконечниками и покрывают их ядом из вываренной коры отдельных деревьев. Охотятся, как правило, в сухой сезон.

Параллельно с этим, а особенно в сезон дождей, все женщины и дети занимаются собирательством. Когда нет охоты, к ним присоеди- ➤



© Calvin pro7 / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

Хадза не строят постоянных жилищ, чему благоприятствует жаркий африканский климат

няются и мужчины. Хадза хорошо разбираются в дарах природы: они собирают съедобные дикоросы и корнеплоды, фрукты и ягоды, дикий мед, птичьи и черепашины яйца. Такая еда составляет до 80 % их рациона. И добыча охотников, и дары природы делятся на всех внутри группы, в этом смысле хадза — настоящие коммунисты.

СУДЬБА КОЧЕВНИКОВ

Хадза всю жизнь проводят в движении, в поисках пищи, это легкий на подъем народ. Они не строят постоянных жилищ, чему благоприятствует жаркий африканский климат. Переселяясь с места на место, ставят временные шалаши из веток и травы или занимают природные укрытия — пещеры и углубления в скалах.

НАРОД ЖИВЕТ МАЛЫМИ ГРУППАМИ ПО 20–30 ЧЕЛОВЕК. ВО ВРЕМЯ ЗАСУХИ ИЛИ ДЛЯ ДОЛГОГО ПЕРЕХОДА НЕСКОЛЬКО ГРУПП МОГУТ СОБРАТЬСЯ В БОЛЬШУЮ ОБЩИНУ ДО 100–150 ЧЕЛОВЕК.

Примерно раз в две-три недели они снимаются с места и идут дальше. Очевидно, что при таком образе жизни лучше не обрывать вешами, и хадза исповедуют минимализм. Все их имущество — это кожаные передники и самодельные сандалии, немного украшений, сосуды для воды и миски для еды, ножи, луки и стрелы. Хадза ни к чему не привязываются и не строят далеко идущих планов. Они существуют в гармонии с природой, доверяя миру и зная, что знания и опыт всегда их прокормят.

ВСЕ РАВНЫ, КАК НА ПОДБОР

Народ живет малыми группами по 20–30 человек. Во время засухи или для долгого перехода несколько групп могут собраться в большую общину до 100–150 человек.

Хадза неизвестна вертикальная иерархия, у них нет вождя. Все важные решения они принимают на общем обсуждении, коллективно, при этом женщины имеют право голоса наравне с мужчинами.

Малые группы, в которых живут хадза, не замкнуты и легко могут распадаться. В случае конфликта или при желании каждый человек может свободно перейти в другую группу.

Самая меньшая ячейка общества — семья, то есть муж с женой и их дети. Надо отметить, что женятся хадза только по взаимной симпатии, они свободны в выборе партнера. Незадолго

до свадьбы семья жениха подносит подарки семье невесты. После обряда молодые могут поселиться отдельно либо с одними из родителей. Четкое распределение обязанностей внутри семьи и общества в целом помогает каждому действовать эффективно и чувствовать себя на своем месте. Разводы у хадза редко, но случаются: если отношения совсем разладились, никто никого удерживать не будет.

Дети с малых лет участвуют в жизни семьи: период пестования длится до двух-трех лет, причем за ними приглядывают все родственники, затем малышам начинают давать небольшие поручения, и к восьми-десяти годам они становятся полноценными членами общины, вовлекаясь в повседневные занятия.

ЖИВОЙ ЯЗЫК

Хадза сохранили свой уникальный язык. По классификации лингвистов он считается изолированным, поскольку не входит ни в одну из известных языковых групп. Его отличает обилие хлопающих и щелкающих звуков. Язык существует только в устной форме, своей письменности у народа нет. А вот мифов, легенд и песен у хадза множество, и, чтобы младшее поколение могло их запомнить, важно исполнять сказания регулярно. В этих текстах упоминаются духи природы, покровительствующие охоте, с благодарностью описывается саванна и населяющие ее животные. Именно через песни, в запоминающейся ритмичной форме, хадза дают наставления молодым о том, как устроен мир, как следует общаться внутри своей группы, что мужчин ждет на охоте и как вернуться с промысла невредимым. Ритуалы и обряды у хадза обязательно сопровождаются танцами. Потанцевать в свое удовольствие они тоже любят — и стар, и млад.

С другими народами хадза общаются на суахили — официальном языке Танзании. Да и вообще не чужаков — с давних пор торгуют и взаимодействуют с разными африканскими племенами, дружелюбны к туристам и охотно проводят экскурсии и сафари для них.

КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

Как народ, сохранивший традиционный жизненный уклад, хадза вызывают большой интерес у ученых — антропологов, этнографов, биологов. Исследования показали, что образ жизни хадза формирует их крепкое здоровье. Оно и понятно, ведь натуральная и растительная пища у них превалирует, ежедневно они едят достаточно клет-

чатки и много двигаются на протяжении всей жизни. А еще народ не употребляет рафинированный сахар и промышленные жиры. В результате пресловутый ИМТ у хадза всегда в норме, ожирение им не ведомо. Они не болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, атеросклерозом, раком кишечника. Кажется, у них есть чему поучиться...

Даже отдыхают хадза с пользой. Для передышки они обычно присаживаются на корточки или встают на колени, и в этой позе мышцы остаются напряженными, что помогает поддерживать обмен веществ и тонус сосудов.

РОДНАЯ ЗЕМЛЯ

С конца XX века главной проблемой для хадза остается сокращение исконных территорий. Они потеряли почти три четверти своих земель у озера Эяси, которые отошли под строительство и распаивание. Там, где раньше шумели леса и пролегала саванна, теперь стоят поселки и фермы и пасутся коровы. Некоторые хадза вслед за этими переменами сменили свой кочевой образ жизни на земледельческий и нанимаются для работы в сельском хозяйстве. Но большинство хадза требует от правительства Танзании защитить их земли от посягательства других народов. Они не готовы раствориться в глобалистском мире и хотят и дальше жить в согласии с природой, сохраняя свои традиции, язык и свои секреты.

Хадза всю жизнь проводят в движении



© Arnold Tibaajuka / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0



Жители этого сурового края почти два месяца живут под пологом полярной ночи, а в январе радостно встречают «рождение» нового солнца. Совсем скоро здесь сменятся природные декорации и воцарится зима, а пока еще есть время, чтобы погулять по пестрым сопкам Кольского полуострова, увидеть северное сияние и, если повезет, китов.

5 СТОЛПОВ ЗАПОЛЯРЬЯ

РОДИНА СИЛЬНЫХ ДУХОМ

Кольский полуостров лежит за Полярным кругом и омывается сразу Баренцевым и Белым морями. Исторически здесь жили лишь небольшие группы саамов и поморов, которые занимались оленеводством и рыболовством. В советское время, когда были разведаны богатейшие запасы полезных ископаемых, в Мурманской области начали развивать горнодобывающую промышленность, металлургию и энергетику. Появились крупные предприятия и порт в Мурманске (незамерзающий благодаря теплоту Гольфстриму), вокруг них выросли рабочие поселки и города, военные гарнизоны. Туристы едут сюда ради тайги и впечатляющих гор, моря с характером и отменной рыбалки. Сентябрь и октябрь, когда природа достаёт свои самые яркие краски, — замечательное время для поездки.

Транспортное сообщение с Кольским полуостровом хорошо развито: рейсы принимают Мурманск и Апатиты; поездом также можно попасть в Полярные Зори, Кандалакшу, Оленегорск и другие города.

Если вы собираетесь в сторону Баренцева моря, имеет смысл остановиться в Мурманске. Если вас интересуют места на Белом море, вашей базой может быть Кировск или Кандалакша.

Главное правило путешествия по Заполярию — независимо от планов берите с собой теплую одежду и непромокаемую обувь. Погода может резко измениться, да и повышенная влажность добавляет промозглости. Летом понадобится проверенный репеллент и накомарник.

В октябре растут шансы увидеть северное сияние. Сверяйтесь с прогнозом геомагнитной обстановки, а в ходе наблюдения держитесь в стороне от городской подсветки, которая перекрывает сияние.

МУРМАНСК

Говорят, свое название край, а затем и город, получил в честь заплывающих сюда норвежцев — норманнов, или мурманов. Город был сильно разрушен в годы Второй мировой и после отстроен заново. Именно из Мурманска стартуют основные маршруты по полуострову. Отсюда же отходят ледоколы, следующие к Северному полюсу.

У морского вокзала с 2009 года на вечной стоянке находится первый атомный ледокол «Ленин». Загляните в краеведческий музей, чтобы узнать больше об истории края. Поднимитесь на сопку Зелёный Мыс: ее венчает 35-метровый «Алёша» — памятник защитникам Заполярья. Не- >>



© alexkoltov / iStock via Getty Images

подалеку — мемориал «Маяк», посвященный морякам, погибшим в мирное время, где стоит рубка с затонувшей подлодки «Курск». Когда будете гулять по атмосферному парку Найдёнова, обратите внимание на монумент коту Семёну: он посвящен реальному сиамскому коту, который потерялся в Москве и через несколько лет вернулся домой, преодолев 2000 километров пути. Детям точно понравится в океанариуме и в музее занимательных наук «Фокус».

ТЕРИБЕРКА

От Мурманска всего 130 километров до тихого села, которое десять лет назад стало популярно у туристов. Его называют краем земли — идеальное место для интровертов и всех, кто ищет уединения и встречи с первозданной природой. На побережье в 1960-е были затоплены брошенные рыбацкие лодки — во время отлива к кладбищу кораблей можно подойти вплотную. Рядом со времен Великой Отечественной сохранились остатки артиллерийской батареи. Здесь же, на песчаном пляже, можно покачаться на гигантских качелях, любуясь бескрайним морем и горами. В Старой Териберке до сих пор стоят старинные деревянные домики. За околицей села тянется пляж «Яйца дракона», усыпанный округлыми валунами. Дальше дорога приведет вас к Батарейскому водопаду, мощный поток ко-

Северное сияние на побережье Баренцева моря

торого срывается со скалы прямо в Баренцево море. Если хочется еще большей экзотики, отправляйтесь на крабовое сафари. С 16 августа по 31 декабря по паспорту можно оформить лицензию на ловлю камчатского краба и насладиться охотой, а затем и вкусом деликатеса.

ЛОВОЗЁРСКИЕ ТУНДРЫ

Если выдвинуться из Мурманска к центру полуострова, примерно через 150 километров вы окажетесь в Ревде, где собираются туристические группы для горного похода. Маршрут подходит даже начинающим, а впечатлений хватит на год вперед. Плосковершинный массив Ловозёрские Тундры образовался 360–380 миллионов лет назад и известен своими мистическими пейзажами. Он тянется на 35 километров. Лучшее время для его посещения — июль и август, когда еще довольно тепло, а насекомые уже не так сильно досаждают.

Сердце этих гор — Сейдозеро, почитаемое саамами как священное. По берегам озера разбросаны сейды — огромные камни, в которых, как верят саамы, обитают духи. На трекинговом маршруте туристы выходят к живописной горе Куйвчорр (786 метров), на которой виднеется силуэт легендарного великана Куйвы, и к горе Аллуайв (1051 метр): с ее вершины открываются завораживающие виды, которые не менялись миллионы лет. А в поселке Ловозеро можно



© Artem Abdulkharov / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

посетить этнокомплекс «Луяввр» — побывать в чуме, познакомиться с саамским бытом, примерить национальную одежду.

Сейдозеро

ХИБИНЫ

Еще один горный массив Заполярья, который манит путешественников, — это Хибины. Чтобы попасть сюда, нужно добраться до Кировска или Апатитов. Это один из лучших горнолыжных курортов страны. Всю зиму и до самого мая лыжники и сноубордисты занимают местные склоны, для них открыты 70 километров современных ухоженных трасс. Летом и в межсезонье можно двигаться по пешим тропам. Популярные и несложные маршруты ведут по горе Кукисвумчорр, к озеру Малый Вудъявр, к водопадам Рисйок, в долину реки Кунийок и к Полигональным озерам.

Когда захотите сделать паузу, загляните в Полярно-альпийский ботанический сад в Кировске, в оранжереях которого круглый год парад цветов. Еще одно интереснейшее место — музей «Апатит», рассказывающий о развитии горного дела. В залах много интерактива и богатая коллекция местных минералов — от аметистов до ловозерита.

ТОНЯ «ТЕТРИНА»

На берегу Белого моря не упустите возможность познакомиться с жизнью поморов, посетив историко-этнографический комплекс под открытым небом «Тоня «Тетрина»». Здесь в мелочах, по архивным документам, со знанием дела и любовью воссоздан быт поморов. Вы узнаете, как они ловили рыбу, как добывали соль и деготь, как вязали водоотталкивающую одежду и обустраивали свои жилища. Для полного погружения можно сходить в баню и отобедать традиционными блюдами из аутентичной посуды. Все для того, чтобы лучше понять, как в таких суровых условиях люди жили и живут в гармонии с природой.



13/10
НАЧАЛО
В 19:00
ДК ВЫБОРГСКИЙ

РЕЖИССЕР, АВТОР ИНСЦЕНИРОВКИ
СЕМЕН ШОМИН

Я сам

В ГЛАВНОЙ РОЛИ
НИКИТА
КОЛОГРИВЫЙ

17 НОЯБРЯ
19:00
ДК
ВЫБОРГСКИЙ

ДОМ ЖУАН
ПРЕМЬЕРА!

В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ:
НИКИТА КОЛОГРИВЫЙ
ЕГОР КЕНЖАМЕТОВ

РЕЖИССЕР:
ОЛЕГ
КУЗНЕЦОВ
ПРОДЮСЕРЫ:
НАДЕЖДА СОЛОВЬЕВА,
ЕВГЕНИЙ ФИНКЕЛЬШТЕЙН



Выбрать солнечный день и рвануть в блистательный Пушкин — это, возможно, лучший план на октябрьские выходные. В пригороде Петербурга уже схлынул летний поток туристов, стало свободнее и тише. При этом императорская резиденция неизменно радует великолепием классицизма и готова удивить новыми экспозициями даже тех, кто знает здесь каждый уголок.

ПУШКИН: ВЫХОДНЫЕ ПО-ЦАРСКИ

ОТ СААРИ ДО ЦАРСКОГО СЕЛА

В давние времена финно-угорские племена называли эти земли Саари, то есть «возвышенность». В 1710 году Пётр Великий подарил Саарскую мызу своей супруге. Название поселения тогда изменилось — оно стало Сарским Селом. Ну а когда Екатерина I превратила его в императорскую резиденцию, окончательно закрепилось название Царское Село, положенное по статусу.

В 1727 году Екатерина I почилла вслед за супругом, а Царское Село перешло по наследству к их дочери — цесаревне Елизавете Петровне — и таким образом осталось в женских руках. Та не жалела средств на украшение любимой резиденции, а взойдя на престол, превратила скромные «каменные палаты о 16 светлицах» в роскошный Екатерининский (Большой) дворец. Над проектом трудились талантливые архитекторы Михаил Земцов, Андрей Квасов, Савва Чевакинский, но главным архитектором стал Бартоломео Растрелли. Именно он объединил отдельные части в единый массив дворца, который и сегодня встречает посетителей царским размахом, лазоревым фасадом, золоченой лепниной, изящными скульптурами. Параллельно со строительством ударными темпами велось благоустройство парков. Елизавета Петровна хотела создать парадную императорскую резиденцию, которая могла бы конкурировать с французским Версалем. И ей это в полной мере удалось.

30 июля 1756 года состоялся торжественный прием в честь завершения строительства. Российские вельможи и приглашенные иностранцы были потрясены грандиозностью нового дворцово-паркового ансамбля и его великолепием. Одного только золота на его отделку пошло более ста килограммов!.. А Екатерининский дворец вместе с Зимним дворцом, Смольным собором и несколькими другими зданиями вошел в историю как образец нового богатого и чрезвычайно декоративного стиля — елизаветинского барокко.

Следующая императрица — Екатерина II — продолжила вкладывать силы и немалые средства в развитие Царского Села, но делала это на свой лад. По ее указанию были изменены отдельные интерьеры и оформлены новые залы в сдержанном стиле классицизма, создан пейзажный Английский сад и разбит Александровский парк. За восемь лет ее любимый архитектор Чарлз Камерон создал целый комплекс сооружений, а ради внука (будущего Александра I) Екатерина распорядилась возвести Александровский дворец.

До Октябрьской революции Царское Село оставалось любимой летней резиденцией Романовых, центром культурной и политической жизни. Свое современное название город получил в 1937 году, к столетию со дня смерти Александра Сергеевича Пушкина. Сильно пострадавший в годы Великой Отечественной войны, лишившийся многих своих сокровищ, город несколько десятилетий восстанавливал былую красоту. В 1990 году его исторический центр вклю- ➤



ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ ПРЕМЬЕРА В «ЛАГАНАЧИ»: В ГЛАВНОЙ РОЛИ НЕБО

Новое меню шеф-повара авторского ресторана «Лаганачи» Александра Алпатова посвящено петербургскому небу — переменчивому, контрастному, задающему настроение города.

«Лаганачи» продолжает итальянскую традицию трапез под открытым небом: стеклянный атриум делает небо частью ресторана и каждого ужина. Меню строится на диалоге света, погоды и вкуса. «Иногда я специально смотрю на Петербург глазами туриста, — рассказывает шеф-повар Александр Алпатов. — Во время прогулок замечаю, как под разным небом меняется город, как интересно «играют» его фасады в солнечном свете и под дождем. Это ощущение от Петербурга и стало основой нового меню».

Некоторые блюда получают финальную форму непосредственно перед гостем. Тартар из мраморной говядины готовят у стола с учетом предпочтений гостя, а соус для «Цезаря» растирают в ступке перед сервировкой салата. Каждая подача получает индивидуальный финал, а каждый ужин — собственную интонацию.

Особое место занимает дегустационный сет из семи знаковых блюд «Лаганачи» — тщательно отобранная коллекция вкусов, собранная в цельный ужин и знакомящая гостя с рестораном за один визит.



Екатерининский парк

чили в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Процесс реставрации ансамбля продолжается.

Задуманный как обитель искусств, Пушкин остается таким до сих пор. Это чистый, спокойный, уютный город. В нем проживает чуть больше 100 тысяч человек — настоящая привилегия. Здесь законодательно исключена высотная застройка, а новые малоэтажные здания гармонично вписывают в окружающую среду. От торжественной красоты царскосельских дворцов и парков ликует душа, так что Пушкин надо «принимать» регулярно — как проверенный антидепрессант высочайшего качества.

ЦЕННОСТИ УТРАЧЕННЫЕ И ОБРЕТЕННЫЕ

Самый красивый и удобный вариант путешествия в Царское Село — сесть на электричку на историческом Витебском вокзале в Петербурге. Всего полчаса — и вы на месте. От вокзала можно прогуляться пешком до дворца или доехать на автобусе за 10 минут.

ЗАДУМАННЫЙ КАК ОБИТЕЛЬ ИСКУССТВ, ПУШКИН ОСТАЕТСЯ ТАКИМ ДО СИХ ПОР

По-осеннему высокое пронзительно-синее небо красиво перекликается с фасадом Екатерининского дворца, купола домового храма Воскресения Христова особенно ярко сияют на солнце, а золото декора еще сильнее подчеркивает золотая листва кленов и дубов... Наконец-то нет длинных летних очередей, так что советуем поспешить во дворец. Его главное сокровище — Янтарная комната, копия утраченной в годы Великой Отечественной войны. Воссоздание «восьмого чуда света» продолжалось 24 года, и первых посетителей легендарная Янтарная комната приняла в 2003 году, к 300-летию Петербурга.

Совсем недавно реставраторы закончили работы на еще одном объекте Екатерининского дворца: 4 июня 2026 года открылся для посещения возрожденный Китайский зал, самый большой в личных покоях Екатерины II в Зубовском флигеле. Его убранство было полностью утрачено в военные годы. Теперь же посетители могут увидеть эту комнату такой, какой она была в XVIII веке. Специалисты воссоздали 155 лаковых панно общей площадью почти 170 кв. метров, восстановили три большие фарфорово-бронзовые люстры, расписанные цветами и драконами, а также зеркальные стены, паркет и мебель, расписали потолки. Над реставрацией трудились российские и китайские мастера, и возвращение шедевра — большое событие для русской культуры.

Завершить день можно красивой прогулкой по просторному парку. Полюбуйтесь ажурной Камероновой галере-



© Kora27 / Wikimedia Commons — CC BY-SA 4.0

ей (с экскурсоводом доступно посещение открытой части колоннады). Навестите «Девушку с кувшином» — фонтан, установленный в 1816 году и ставший поэтическим символом Царского Села. Отдохните под сенью вековых деревьев, любуясь видом на Большой пруд, а при желании сплетите осенний венок из пылающих кленовых листьев.

В Екатерининском парке есть еще целый ряд объектов, появившихся в XVIII веке на волне увлечения Востоком. Пройдите через изысканный Большой Китайский мост, полюбуйтесь Китайской беседкой и видом на Китайскую деревню — сейчас ее территория закрыта для свободного посещения, а в начале XIX века в одном из домов здесь жил Николай Карамзин и писал свою «Историю Государства Российского».

Отсюда рукой подать до павильона «Шапель». Его обветшалость — искусственного происхождения: павильон был построен в 1820-е годы по проекту Адама Менеласа в стиле неоготики и имитировал полуразрушенную средневековую капеллу. Такое вот романтическое украшение парка.

О ЛИЦЕЕ И ХОРОШЕМ ОТНОШЕНИИ К ЛОШАДЯМ

Во второй день стоит вернуться к историческому ансамблю за новыми впечатлениями. Всем детям и взрослым ценителям поэзии будет интересно на экскурсии в знаменитом Царскосельском лицее. Он был открыт при Александре I: в лицее планировали готовить госчиновников высшего уровня. Выпускниками первого набора были Александр Пушкин, Александр Горчаков, Антон Дельвиг, Вильгельм Кюхельбекер и другие, они на всю жизнь сохранили крепкую дружбу. Сейчас посетители могут заглянуть в классы и комнаты лицеистов и узнать больше об атмосфере, в которой формировался гений великого поэта.

Мраморный мост в Екатерининском парке



ОТЕЛЬ «МИЛАН» 4*

СТАНДАРТ ГОСТЕПРИИМСТВА

Москва никогда не спит, и каждый визит в этот город дарит уникальный опыт. Отель «Милан» 4* предлагает не просто проживание, а истинную философию комфорта и эффективности для деловых поездок и коротких путешествий.

«Милан» по праву можно считать лучшим бизнес-отелем на юге Москвы. Его исключительное расположение — всего 30 минут от аэропорта Домодедово и столько же до центра столицы — гарантирует бесценную экономию времени.

Отель «Милан» подарит настоящую заботу, а благодаря удобному доступу к метро и главным транспортным артериям вы легко доберетесь до любого уголка города. Возвращаясь, оцените тишину и уют вашего номера, где можно восстановить силы и насладиться моментом.

С порога вы погружаетесь в атмосферу итальянской элегантности. Продуманный дизайн и просторные номера, оснащенные всеми современными удобствами, созданы для полноценного отдыха после самого динамичного дня.

Отель «Милан» предлагает комфортные рабочие зоны, а изысканное меню ресторанов, круглосуточный рум-сервис и тренажерный зал позаботятся о вашем самочувствии.

Забронируйте свое идеальное пребывание в отеле «Милан» на специальных условиях по промокоду «МИЛАНБИЗ».



www.hotelmilan.ru



«8 ЖЕНЩИН» ПРЕМЬЕРА

16 и 17 сентября 2026 года на сцене Театра Эстрады им. Аркадия Райкина прошла премьера спектакля «8 женщин» в постановке Владимира Пискуна. Детективная комедия о тайнах французского поместья была встречена публикой с восторгом и завершилась бурными и продолжительными аплодисментами.

История знакома поклонникам классики: убийство хозяина дома отрывает восемь женщин от внешнего мира, погребая их под снегом не только в прямом, но и в переносном смысле.

Спектакль пленяет визуально. Художественное решение опирается на эстетику Франции 1960-х годов: сценография и детально проработанные образы обеспечивают полное историческое и визуальное погружение в эпоху, а музыкальное сопровождение выступает отдельным действующим лицом.

Особенностью постановки стал блестящий женский ансамбль. Восемь актрис смогли точно передать противоположности своих героинь, показав весь спектр эмоций и характеров — от нервной суетливости служанки до ледяного спокойствия тещи-аристократки.

12, 13, 14 ОКТЯБРЯ

Театр Эстрады
им. Аркадия Райкина

16+



Павильон
«Эрмитаж»

19 октября, в годовщину открытия учебного заведения, здесь отмечают День лицеиста. В насыщенной программе на этот раз — чтение стихов и музыкальные номера у памятника Пушкину, мастер-классы по фехтованию и каллиграфии, открытие выставки «Пушкин в Царском Селе». Для 100%-ного погружения можно заранее вооружиться книгой веселых скетчей талантливого графика Евгении Двоскиной «Пушкин с нами», где она помещает поэта в современные реалии.

Если от лица двигаться наискосок по Дворцовой улице, она выведет к Александровскому дворцу. Великолепное двухэтажное здание в стиле классицизма с колоннадой и симметричными флигелями было построено в конце XVIII века по проекту Джакомо Кваренги. Это любимая резиденция Николая I и его внука — Николая II, который родился в Александровском дворце и провел в нем последние 13 лет своего царствования. Именно отсюда семья последнего российского императора отправилась в ссылку в Тобольск 1 августа 1917 года. На экскурсии вы увидите парадные залы, где проходили официальные приемы и балы, и личные покои Николая II и Александры Фёдоровны.

Если у вас еще остались силы, можно не спеша прогуляться по дорожкам Александровского парка, пошуршать яркой листвой и заглянуть в отреставрированный павильон «Пенсионерская конюшня» XIX века. На этой конюшне доживали свой век лошади, верой и правдой служившие царской семье. О том, как проходила их пенсия, рассказывает новая необычная экспозиция «Царские лошади. Жизнь после службы», открывшаяся 29 апреля 2026 года. Рядом с павильоном — единственное в мире кладбище лошадей, для которого восстановили 123 надгробия с трогательными памятными надписями.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



ЗВЕЗДЫ И ИХ ИСТОРИИ

38 ЕЛЕНА НИКОЛАЕВА О НОВЫХ РОЛЯХ,
СВОБОДЕ И ДРУЗЬЯХ ЮНОСТИ

42 АЛЕКСАНДР ЛАЗАРЕВ И ЕГО БЛЕСТЯЩАЯ
КОМАНДА

44 НИККОЛО ПАГАНИНИ:
ЕДИНСТВЕННЫЙ В СВОЕМ РОДЕ

ЕЛЕНА НИКОЛАЕВА:

«Мне кажется,
что я еще не повзрослела»

Этой осенью в Театре Наций громкая премьера — спектакль Романа Габриа «Взрослая дочь молодого человека». Одну из ролей играет Елена Николаева — прекрасная универсальная актриса, которая убедительна и в драме, и в комедии, а ее героини всегда отличаются особой глубиной.

© Дарья Орлова

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

Елена, в 1979 году в Москве с бешеным успехом шел спектакль Анатолия Васильева «Взрослая дочь молодого человека». Как вам кажется, почему сейчас пришло время для новой постановки?

Пьеса Виктора Славкина написана почти полвека назад и была для своего времени остроактуальной. Мне кажется, люди в принципе не меняются, их проблемы на протяжении тысячелетий остаются теми же. У Славкина герои — бывшие стиляги, которые вспоминают свою молодость, 1950-е, когда им казалось, что нет ничего важнее противостояния комсомольцев со стилягами. Но прошло время, старые конфликты ушли, пришли новые. Теперь герои не знают, как общаться со своими детьми. А общая молодость, общий опыт оказываются важнее, чем былые споры.

Для нас 1970-е — это уже время молодости наших родителей, которые тогда были взрослыми дочерьми молодых людей. И как будто бы все конфликты того времени должны были бы давно стереться, истлеть. Но на самом деле очень многое в этой пьесе по-прежнему звучит современно. Может быть, все дело в том, что в России каждые десять лет меняется всё, а за 200 лет — ничего. А может быть — в тихой и точной драматургии Виктора Славкина.

Какое главное послание сейчас передает этот спектакль?
Что дети на самом деле взрослее и мудрее взрослых.

Спектакль рассказывает о том, как сложилась жизнь одноклассников, бывших неконформистов. Взросление всегда сопровождается кризисом?

Наверное, да. Хотя у меня есть ощущение, что я сама еще не повзрослела. Возможно, какой-то кризис ждет меня впереди, а может быть, и нет. Мне кажется, я осталась прежней. Моей героине в какой-то момент тоже кажется, что она все та же Люська, крутая девчонка из кинотеатра «Орион».

Вы сами были сложным подростком?

Очень. Сейчас переживаю из-за пубертата собственных детей, а потом вспоминаю себя в их возрасте и думаю: «Господи, да мои дети — ангелы!»

В чем проявлялся ваш бунт?

Из дома я не убегала, но училась плохо, это правда. У меня было оправдание: я готовилась стать артисткой балета, и все свободное время занимали танцы, поэтому до школы руки не доходили. В 14 лет подделала студенческий билет, чтобы ходить в ночные клубы. Причем помог мне в этом папа.

Родителям было с вами трудно?

Я всегда относилась к ним с большим уважением и никогда не грубила. С мамой у нас были прекрасные отношения — мы были настоящими подругами. Она знала обо всех моих приключениях, о первом поцелуе, обо всем. Я делилась с ней, а она подсказывала, как быть дальше. В этом смысле, мне кажется, я была хорошей дочерью. Понимала, что мама переживает, например, когда я ночью уезжаю на стритрейсинг. Тогда по Москве устраивали гонки с разными заданиями. Это, конечно, было безумием. У нас была веселая компания, а я выступала штурманом.

ЕСТЬ МЕЧТА, ЧТОБЫ
КТО-НИБУДЬ НАКОНЕЦ
СОБРАЛ ВСЮ
НАШУ КОМПАНИЮ
ОДНОКУРСНИКОВ,
И МЫ СДЕЛАЛИ КРУТОЕ
КИНО

”

но и не отрицает ее ценности. Если Бэмс — романтик, живущий воспоминаниями и обидами, то Люся смотрит вперед. Она символ «невыносимой легкости бытия», через нее автор показывает, что смысл не в идеологических битвах или карьерных победах, а в умении радоваться моменту — танцам, музыке, дружбе.

Как складывался ваш ансамбль с Евгением Стычкиным и Виталием Коваленко? Можете пару слов сказать о своих партнерах?

У нас прекрасный состав. С Виталием Коваленко мы играем в спектакле Данила Чащина «Последнее лето», да и в принципе знакомы уже давно. С Женей Стычкиным встретились в прошлом году на съемках сказки «Руслан и Людмила»: он играл Черномора, а я — Наину. А еще в спектакле заняты мои одноклассники — Павел Акимкин и Артём Тульчинский, с которыми мы знакомы уже 25 лет. Есть и два прекрасных молодых артиста — Иван Злобин и София Петрова.

Вы почти 20 лет связаны с Театром Наций. Почему сохраняете ему верность и выделяете среди других театров?

Прежде всего потому, что Театр Наций — это свобода. Здесь нет постоянной труппы, поэтому ты не зажат в жестких рамках и чувствуешь себя свободным артистом: можешь спокойно сниматься и играть в других театрах, если тебя приглашают. Нет ситуации, когда ты обязан играть в любой постановке только потому, что состоишь в труппе.

»

ОКТАБРЬ 2026

39

А как начался для вас Театр Наций?

Все началось со спектакля «Шведская спичка», когда Евгений Миронов принял нас в театр. В 2006 году мы — курс Олега Кудряшова, где учились Женя Ткачук, Павел Акимкин, Юля Пересильд, Оля Смирнова, Наталья Ноздрина и много-много кто еще — окончили институт, и наш режиссер Никита Гриншпун предложил поставить спектакль. Взяли два рассказа Чехова — «Шведскую спичку» и «Супругу» — и начали репетировать. Работали где придется: на лавочках во дворе, на кухне. Женя Ткачук тогда играл в Театре Наций в «Федре» и договорился с охранниками, чтобы нас пускали на репетиции. Мы занимались в какой-то аудитории, и однажды нас увидел Евгений Витальевич Миронов. Спросил: «Что вы здесь делаете?» Мы ответили: «Спектакль». — «Ну, показывайте». Мы показали, и он взял нас в театр. Это было действительно круто. Во многом именно благодаря Театру Наций и его художественному руководителю наша студенческая компания сохранилась, и мы часто играем на сцене вместе.

Вы знали, что Олег Кудряшов — выдающийся педагог, когда поступали к нему?

Я вообще не знала, кто такой Кудряшов. Моей мечтой была Школа-студия МХАТ, хотя, как все нормальные абитуриенты, я пробовалась во все театральные институты. Конкурсные испытания во всех вузах назначили на один день. У Кудряшова я выступила ужасно — очень нервничала, — а потом побежала во МХАТ. Помню, как стояла в Камергерском переулке и поняла, что моей фамилии нет в списке прошедших. У меня началась истерика — не знала, как быть дальше. И вдруг я вспомнила: утром же читала в ГИТИСе! На мне были туфли на высоком каблуке. Я сняла их и босиком побежала в ГИТИС. Влетела во двор, вылила на себя бутылку воды, бросилась к спискам и сначала не увидела своей фамилии. Я уже рыдала, когда кто-то показал пальцем: «Да вот же ты!»

Ваш курс получился очень дружным. Вы сразу нашли общий язык?

Практически сразу. Многие ребята были не из Москвы. Помню, первое время у меня жила Оля Смирнова: как только мы поступили, она сразу переехала ко мне. Потом ей дали общежитие. Какое-то время у меня жила Наташа Ноздрина. Мы с самого начала были очень дружны.

Вы играли с однокурсниками в театре. А в кино вместе снимались?

С Женей Ткачуком снимались, но в кадре почти не пересекались. В «Лихих» он, можно сказать, играл моего сына — уже в той части истории, где моя героиня стала намного старше. С Юлей Пересильд тоже работали в одних проектах, но почти не встречались в кадре. Вообще есть мечта, чтобы кто-нибудь наконец собрал всю нашу компанию, и мы сделали крутое кино.

Кажется, вы успели попробовать себя во всех жанрах: снимались в драмах, комедиях, ситкомах, сказках и даже триллерах. Какой жанр вам ближе всего?

Я люблю хорошие, неглупые комедии. Мне кажется, комедия — самый сложный жанр. Если играть ее как комедию, получится цирк, а если играть серьезно, может выйти по-настоящему смешно и круто. Вообще я характерная артистка.

Сериал Федора Бондарчука «Актрисы», где у вас одна из главных ролей, показывает театральное закулисье без прикрас. А в юности у вас были иллюзии об актерской профессии?

Нет, никаких. До 19 лет я вообще не думала об актерстве. Можно сказать, поступила случайно. Хотя, конечно, когда решила поступать,

делала это уже совершенно осознанно.

Что в профессии остается для вас самым странным или сложным?

Нестабильность. Это не странность, а данность нашей профессии. И дело не в том, что тебя постоянно выбирают: к этому я привыкла, да и сама теперь выбираю. Получив сценарий, я не бросаюсь сразу соглашаться. Смотрю, кто снимает, какая команда, что это за материал. Но нестабильность никуда не исчезает. Иногда у тебя совсем нет выходов, а потом ты можешь сидеть на кухне, пить кофе и грустить из-за отсутствия работы.

За что вы больше всего любите свою профессию?

За возможность прожить много-много жизней.

Что для вас лучший отдых? Что наполняет силами и радует?

Конечно, море. Для меня оно источник силы. Хотя бы раз в год мне обязательно нужно уехать дней на десять к морю: просто лежать, смотреть в небо и на воду, купаться. Так я действительно наполняюсь. А зимой обожаю уезжать в горы и кататься на сноуборде: это тоже дает мне много энергии.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

18+

«ТИХИЙ ДОН» В ТЕАТРЕ НАЦИЙ

Российско-китайская команда приступила в Театре Наций к репетициям спектакля по роману нобелевского лауреата Михаила Шолохова. Партнером постановки выступает госкорпорация «Ростех».

Книга «Тихий Дон» стала культовой для двух народов — россиян и китайцев, поэтому Театр Наций решил создать постановку творческими силами двух стран. Над спектаклем работают два постановщика — мэтр китайской театральной режиссуры Моу Сэнь и лауреат премии Президента Российской Федерации для молодых деятелей культуры Мурат Абуллатинов.

«Я воодушевлен и горд тем, что Театр Наций доверил мне, режиссеру из Китая, работу над этим великим русским произведением. Я всё больше склоняюсь к мысли, что эпический роман «Тихий Дон» — это Евангелие о судьбах простых людей. Самое интересное — наблюдать за тем, как меняются отдельные судьбы на фоне масштабных общественных и государственных перемен», — говорит Моу Сэнь.

«Сейчас мы с Моу Сэнем много разговариваем о смыслах романа, думаем над визуальными аспектами. «Тихий Дон» — это большой настоящий эпос. Мне кажется, восточная культура дает какие-то дополнительные ключи, чтобы посмотреть на этот важный для нашей страны роман под другим углом, возможно, под неожиданным», — поясняет Мурат Абуллатинов.

За визуальную концепцию спектакля также отвечает российско-китайская группа художников: Синь Гэ и Анастасия Юдина создадут наполненное смыслами театральное пространство, подкрепленное идеями современного инсталляционного искусства. Отдельную роль будет играть музыкальное оформление спектакля, которое по-новому осмыслит наследие казачьих песен.

Эпическая панорама жизни донского казачества начала XX века будет показана через историю нескольких семей, в чьих судьбах переплетаются события большой истории и личные трагедии.



АЛЕКСАНДР ЛАЗАРЕВ:

«Глобальность
вопросов
требовала яркого
сценического
воплощения»

© Фото: пресс-служба ЦАТРА

В начале нового театрального сезона — блиц-интервью с народным артистом России, главным режиссером Центрального академического театра Российской Армии Александром Лазаревым. Его премьеры «Роман» и «Предложение» стали, без преувеличения, театральными открытиями. В чем секрет?

Беседовала Елизавета Тирон

Александр Александрович, премьера «Предложения» получилась по-настоящему масштабной: паровоз в натуральную величину, многоэтажные дома, многоуровневая люстра, более 100 человек на сцене... Как удалось воплотить такой мощный замысел?

Сами темы, заложенные в произведении Дюрренматта, предполагают масштаб. Это космические темы, всеобъемлющие: выбор человека, последствия его выбора, раскаяние, прощение... Мы не шли от желания произвести какое-то внешнее впечатление, но глобальность вопросов требовала яркого сценического воплощения, хотелось достучаться до зрителя. К счастью, масштабы нашей Большой сцены позволяли воплотить многие грандиозные идеи.

Конечно, это работа талантлившей команды: сценограф Ольга Никитина и художник по свету Евгений Виноградов создали на сцене целый мир города Энде и окрестностей; потрясающий композитор Николай Парфенюк написал музыку, без которой с самого начала было бы невозможно представить этот спектакль; хореограф Миша Колегов сочинил не просто рисунок, но живое и дышащее пластическое действо.

Все службы и цеха театра понимали ответственность и подошли к выпуску со всей отдачей. Кроме того, мы работаем в тандеме с директором театра — Миленой Авимской. Она человек увлеченный, творческий и всегда знает, как оптимизировать все процессы.

Чем вас заинтересовал именно этот материал?

Во многом своей притчевостью. Эта пьеса поистине театральная, живая, о глобальных человеческих разломах, о том, как золото и деньги побеждают душу, но есть отдельные личности, способные сопротивляться искушению, преодолеть страх, раскаяться. Здесь много элементов древнегреческой трагедии — одна главная героиня чего стоит. Начинается все легко, даже весело, но с каждой сценой становится сложнее, достигая высочайшего драматизма. Но финал я позволил себе оставить светлым.

В спектакле великолепные актерские работы...

Я пригласил в спектакль грандиозных артистов, и они пошли за мной. Александр Домогаров и Ольга Богданова уже играли вместе на этой сцене — и в нашем спектакле воссоединились вновь. Максим Аверин прекрасный, Николай Козак, Сергей Колесников... да о каждой актерской работе можно говорить часами! Это точечные работы, и все наши артисты — высочайшие профессионалы.

Умеете ли вы отдыхать? И какие планы в новом театральном сезоне?

Все знают о моей любви к футболу: всей семьей болеем за родной клуб «Динамо». Относительно планов — исследуем сейчас вселенную Фёдора Михайловича Достоевского. Совсем скоро всё узнаете!



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



ТЕАТР РОССИЙСКОЙ АРМИИ

ПРЕМЬЕРА

7, 8 октября
27, 28 ноября

16+



Режиссер Александр Лазарев

Предложение

В главных ролях:
Ольга Богданова, Александр Домогаров,
Максим Аверин, Николай Козак



НИККОЛО ПАГАНИНИ: ВЕЛИКИЙ РОМАНТИК

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

© Жан-Огюст-Доминик Энгр, ССО, через Викисклад

С молодости о Паганини шептались, что он продал душу дьяволу. Недоброжелатели не знали, как иначе объяснить то, что юный музыкант играет на скрипке настолько виртуозно. Но люди, которые действительно любили музыку, услышав исполнение Паганини, мечтали вновь побывать на его концерте. Увы, последнее выступление маэстро состоялось, когда ему было всего 55 лет.

МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ ВЫЖИЛ

Завистники правильно чувствовали сверхчеловеческую природу Паганини, потому что он, безусловно, был гением. Но не зря говорится, что в любом успехе только 1 % таланта и 99 % труда. Никколо, который родился 27 октября 1782 года в Генуе в небогатой семье, был трудягой с ранних лет... Его отец, несостоявшийся музыкант Антонио Паганини, рано заметил абсолютный слух сына и его восприимчивость к звукам. Через талант ребенка Антонио сублимировал свои разбитые мечты, а потому всерьез занялся его обучением. В пять лет мальчик уже играл на мандолине, в шесть — перешел на скрипку. Отец был не просто жестким, но жестоким наставником: запретил все забавы и игрушки, не давал ни малейшей поправки, заставлял репетировать часами, в качестве наказания за ошибки лишал мальчика еды и запирали в темном и тесном чулане. Эти истязания навсегда подорвали физическое и психическое здоровье Никколо.

Известно, что однажды изможденный ребенок упал в глубокий обморок, так что прибывший врач не нашел у него признаков жизни. Семья готовилась к похоронам, Никколо положили в гроб для прощания, и тут он внезапно пришел в себя. Мама, братья и сестры с радостными криками кинулись к нему, а отец... назначил репетицию на следующий день. Для школы в этом расписании времени не оставалось: Никколо получил обрывочное образование, во многом был самоучкой.

Хотел бы кто-то из сплетников себе такой же судьбы — яркой, звездной, но сопряженной с великими страданиями и непрерывным трудом? Вопрос риторический. А правда заключается в том, что Паганини был уникальным явлением. Равного ему в истории музыки просто нет. И он был настолько увлечен инструментом с детства, что подгонять и заставлять его и не требовалось. До своего первого юбилея он уже успел сочинить несколько сложных произведений, которые никто не мог исполнить. Никто, кроме самого Паганини, разумеется.

НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ

По счастью, Никколо вскоре перешел из-под отцовского надзора в руки профессиональных педагогов. Несколько уроков ему дал скрипач Джованни Черветто, затем капельмейстер Джакомо Коста полгода учил мальчика композиции и приемам игры на скрипке, какое-то время его консультировал композитор Франческо Ньекко.

Летом 1795 года Никколо дал свой первый концерт в генуэзском театре, затем еще пару во Флоренции. У него была цель — заработать на обучение у знаменитого скрипача Алессандро Ролла. Когда юноша с отцом появились на пороге дома Ролла, тот был болен и отдыхал. В ожидании приема Никколо взял его инструмент и с листа сыграл концерт, написанный Ролла накануне. Удивленный мастер, поняв, что его произведение сыграл мальчик, развел руками и заявил, что ничему не может его научить. В итоге Паганини попал в ученики к виолончелисту Гаспару Гиретти, под руководством которого осваивал гармонию, контрапункт и оттачивал мастерство.

В 1797 году состоялись первые гастроли Паганини — по северу Италии, а в 1801 году, уже выйдя из-под опеки отца, он возобновил концерты по стране. В перерывах скрипач без конца совершенствовал свою технику. На основе приемов старых мастеров он придумывал для себя самые сложные упражнения и играл ежедневно часами. Задавал предельную скорость, тренировался чисто и точно исполнять стаккато, пиццикато, флажолеты, необычные аккорды и диссонансы, имитировал на скрипке звуки других инструментов и пение птиц, играл на двух и даже на одной струне... Слава о молодом виртуозе и его свобод-

>>

**ЛЕТОМ 1795 ГОДА НИККОЛО
ДАЛ СВОЙ ПЕРВЫЙ КОНЦЕРТ
В ГЕНУЭЗСКОМ ТЕАТРЕ. С ЭТОГО
НАЧАЛИСЬ ЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ.**



© Harris & Ewing Collection, Public domain, через Викисклад

ном владении инструментом бежала далеко впереди него.

Профессионалы лучше остальных понимали запредельность того, что Паганини творил на сцене и воздавали ему должное. Итальянский композитор Феличе Бланджини, например, прямо писал: «Когда смотришь на него, слушаешь его, невольно плачешь или смеешься, невольно думаешь о чем-то сверхчеловеческом. С другими скрипачами у него общее только скрипка и смычок». Крейцер, Шуберт, Шуман, Шопен, Россини, Лист и другие с восторгом отзывались о концертах Паганини.

Люди не столь искушенные и вовсе регулярно падали без чувств, пока Никколо колдовал над своей скрипкой Гварнери, которую назвал «Пушкой» из-за ее мощного звучания. Многие шли на концерт, привлеченные в первую очередь «демоническим» образом и таинственностью музыканта. Что ж, им было о чем потолковать после...

**НА СЦЕНЕ ОН ВЫКЛАДЫВАЛСЯ
БЕЗ ОСТАТКА, ТАК ЧТО, УХОДЯ
ЗА КУЛИСЫ ПОСЛЕ ОВАЦИЙ,
ПАДАЛ ТАМ БЕЗ СИЛ**

Высокий, худой и бледный, с длинными темными волосами и сосредоточенным взглядом, Никколо Паганини с первой секунды забирал все внимание зала. «Его левая рука будто живет отдельно от тела — как змея, извивающаяся по струнам», — ахали очевидцы, пораженные необыкновенной гибкостью и ловкостью его длинных пальцев.

И мало кто понимал, что жизнь на таком накале сгорает быстрее, а за свой успех и активную деятельность Паганини платит здоровьем, и бледность маэстро — симптом развивающегося туберкулеза. Современные ученые считают, что у музыканта был еще целый букет хронических заболеваний, которые проявлялись постоянными болями и быстрой утомляемостью.

МЕЧТЫ И СТРАСТИ

Паганини, о котором при жизни распускали фантастические слухи, на самом деле, по признанию современников, был человеком блестящего ума, любезным и великодушным. С ним искали дружбы политики, аристократы, ученые, литераторы и музыканты. Люди, которые хорошо знали Паганини, отзывались о нем как о преданном друге. К коллегам он был терпим и снисходителен, а к себе — требователен до крайности. На концертах выкладывался без остатка, там что, уходя за кулисы после бурных оваций, буквально падал там без сил.

Из грехов юности за ним числились страсть к женщинам и к азартным играм. Увлекаясь и не зная меры, он легко спускал за карточным столом огромные суммы. Со временем Паганини сумел силой воли побороть эту пагубную наклонность.

Он так и не женился, хотя искренне мечтал об этом. Известно о его громких романах с женщинами разных сословий, от сестры Наполеона Бонапарта до певицы Антонио Бьянки. Последняя родила ему сына Ахиллу, и после расставания Паганини добился единоличной опеки над мальчиком. Став отцом поздно, в 42 года, он со всей нежностью окунулся в родительство. В первую очередь ради безбедного будущего сына Паганини устанавливал очень высокую плату за свои выступления. И они действительно стоили каждой потраченной лиры!

Кроме сына, главной любовью в его жизни всегда была музыка. Он создал множество произведений, в том числе 24 каприза для скрипки соло, концертные пьесы «Венецианский карнавал» и «Вечные движения». Эти сочинения позволили самому Паганини в полной мере продемонстрировать свое искусство, задали высокую

планку для музыкантов следующих поколений и расширили понимание возможностей скрипки.

ГОЛОС МОЛЧИТ, НО СКРИПКА ГОВОРИТ

К 1834 году Паганини завязал с концертами и вернулся в родную Геную. Он был слаб и изнурен, потерял голос и мог общаться только записками, с трудом ходил, страдал от отеков и приступов кашля. Жизненные силы Никколо таяли на глазах. В это время неожиданно пришла поддержка от князя Иларионе Спитальери. По его просьбе Паганини дал три больших концерта в Ницце в декабре 1837 года — это были его последние выступления. Он прожил еще два с небольшим года, окруженный дружеской заботой князя и его семьи, и покинул этот мир 27 мая 1840 года в возрасте 57 лет.

Ахиллу Паганини было всего 15, когда не стало его знаменитого отца. Юноша унаследовал имение в Парме и внушительное состояние, коллекцию музыкальных инструментов и титул барона Вестфалии. Он довольно рано стал главой большого семейства и всю жизнь хранил отцовский архив. Не менее важной миссией Ахиллы стало захоронение отца, которого католическая церковь из-за конфликта отказывалась погребать. Только в 1896 году прах великого скрипача окончательно упокоился в Парме — в городе, где к юному Паганини когда-то пришел первый большой успех.



© Национальная библиотека Франции, Public domain, через Викисклад

ДИРИЖИРУЕТ ВЛАДИМИР СПИВАКОВ

Абонемент Заслуженного коллектива России откроется особенным концертом: за пультом старейшего в стране и одного из лучших оркестров мира возвращается Владимир Спиваков. Новая глава в отношениях коллектива и выдающегося музыканта началась в 2024 году: тогда на концерте, посвященном своему юбилею, Владимир Спиваков дирижировал Заслуженным коллективом России после тридцатилетнего перерыва. Совместные выступления продолжаются, каждое из них становится большим событием для публики и, несомненно, важным опытом для оркестра и дирижера.

Программа вечера посвящена шедеврам Людвиг ван Бетховена и Густава Малера, составивших славу крупнейшей музыкальной столицы — Вены. Солисты — ярчайший пианист, лауреат престижных международных конкурсов и любимец публики Илья Папоян и солистка Большого театра России, звезда мировой оперы, сопрано Анна Аглатова.

Прозвучит Первый фортепианный концерт Бетховена, написанный композитором в молодости. Переехав в 1792 году в блистательную Вену, Бетховен в первые годы был известен прежде всего как пианист-виртуоз — и это, безусловно, повлияло на облик Первого концерта, восходящего к моцартовской традиции.

В программе второго отделения — Четвертая симфония Густава Малера, премьера которой состоялась спустя столетие после рождения бетховенского шедевра. Великая партитура вступает в диалог с той, казалось бы, далекой традицией, используя музыкальный язык и формы венской классики. Но, конечно, эта симфония в полной мере — сочинение начинающегося XX столетия: чистота и кажущаяся наивность сочетаются в ней с элементами пародийности и гротеска.

9 ОКТЯБРЯ

Большой зал Петербургской филармонии

6+

«ВИЛЬГЕЛЬМ
ТЕЛЛЬ»
РОССИНИ

ГЛАВНАЯ
ПРЕМЬЕРА ОСЕНИ
В МАРИИНСКОМ



16 октября в 19:00 и 17 октября в 12:00 и 19:00 на новой сцене Мариинского театра состоится масштабная премьера — новая постановка оперы «Вильгельм Телль» Россини. Спектакль подготовил знаменитый итальянский режиссер Джанкарло дель Монако, уже известный петербуржцам по своей грандиозной «Аиде», завоевавшей премию «Золотая маска».

Творение Россини посвящено швейцарскому народному герою, в основе сюжета — одноименная драма Фридриха Шиллера. «Вильгельм Телль» гигантским монументом возвышается над музыкально-театральным ландшафтом XIX века. Благодаря своему масштабу, опера соизмерима с панорамными полотнами Мейербергера и эпическими сочинениями Вагнера. В Мариинском театре она впервые в России ставится на языке оригинала.

Музыкальный руководитель — Валерий Гергиев. Художник по декорациям — Антонио Ромеро, художник по костюмам — Габриела Салаверри. Ответственный концертмейстер — Наталия Мордашова. Главный хормейстер — Константин Рылов.

16, 17 ОКТЯБРЯ

Новая сцена
Мариинского театра

12+

АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ЭДУАРДУ ХИЛЮ ПОСВЯЩАЕТСЯ

Концерт в честь 92-летия со дня рождения народного артиста РСФСР Эдуарда Анатольевича Хиля соберет родных, близких, друзей и поклонников творчества легендарного артиста, ярчайшего представителя эстрады. В нем примет участие Эдуард Хиль-младший, внук «мистера Тро-ло-ло». Он впервые вышел на сцену БКЗ «Октябрьский» вместе со знаменитым дедом в 6 лет, а теперь стал профессиональным музыкантом и продолжает традиции династии.

Эдуард Хиль-младший исполнит популярные шлягеры разных лет в сопровождении музыкантов. В концертной программе также примут участие любимые и популярные артисты Петербурга и Москвы.

2 октября

Дворец искусств Ленинградской области
(пл. Стачек, 4)



«БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»

К 35-летию творческой деятельности з. а. России
Екатерины Унтиловой

Над постановкой пьесы А. Н. Островского работал известный петербургский режиссер, з. д. и. Республики Карелия Андрей Андреев. Главную роль исполнила ведущая актриса театра Екатерина Унтилова. «Конечно, этот спектакль делается, что называется, "на актрису", — комментирует постановщик. — Актрису замечательную, которая будто создана для ролей "про любовь"». В ансамбле — замечательные артисты: н. а. России Валерий Кухарешин/Дмитрий Сутырин, Андрей Некрасов, Константин Воробьев, з. а. России Регина Щукина, з. а. России Елена Соловьева и др.

Воплотить художественные идеи режиссеру помогал знаменитый творческий дуэт — сценограф Александр Орлов и художник по костюмам Ирина Чередникова.

6 октября

Молодежный театр на Фонтанке (Большая сцена)

«ГРАФ ЛЮКСЕМБУРГ»

Карнавал в Париже. В мастерской художника Рене фон Люксембурга — между прочим, графа — веселится богема. Здесь во всеуслышание объявлена сногшибательная новость: певица Анжель Дидье, по которой сходит с ума весь Париж, выходит замуж за старого князя. Но князь всеми силами хочет избежать мезальянса — он предлагает графу Рене сделку: тот получает крупную сумму и инкогнито женится на Анжель, чтобы тут же развестись с ней, одарив титулом графини. Так князь сможет жениться не на певичке, а на даме из высшего общества. И все бы прошло гладко, если бы мимо не пролетал купидон, который пронзил сердца новоиспеченных молодоженов, как только они встретились...

9 октября

Театр музыкальной комедии



ИГОРЮ БУТМАНУ — 65
ЮБИЛЕЙНЫЙ ГАЛА-КОНЦЕРТ



1 ноября 2026 года Игорь Бутман, народный артист России, главный джазовый посол нашей страны и художественный руководитель Московского джазового оркестра, отметит 65-летие масштабным гала-вечером на сцене петербургского БКЗ «Октябрьский».

Помимо Московского джазового оркестра — «созвездия виртуозов», как называют коллектив зарубежные критики, — в концерте примут участие специальные гости. Маэстро поздравят звезды мировой величины, ведущие российские джазмены и яркие молодые таланты. Выступят Сергей Мазаев, Shaman, Лариса Долина, Давид Голощёкин, Варвара Убель, Фантине, Виктор Добронравов и многие другие.

В этот вечер на сцене встретятся сразу несколько поколений — и каждый сыграет свою ноту в честь юбиляра. Зрителей ждут особенные номера, уникальные совместные импровизации и, конечно, та неподражаемая атмосфера драйва и вдохновения, которая всегда сопровождает выступления маэстро.

Юбилейный концерт в БКЗ «Октябрьский» станет важным событием большого всероссийского тура, приуроченного к двум знаковым датам: 65-летию маэстро и 30-летию легендарного альбома Blues for 4.



1 НОЯБРЯ

БКЗ «Октябрьский»

АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



«БРУКЛИНСКАЯ СКАЗКА»

Ироничная и острая, но человечная и добрая история американского кинорежиссера и драматурга Вуди Аллена о пробуждении души, перенесенная режиссером-постановщиком, н. а. России Семёном Спиваком в начало 1960-х годов, повествует о том, как подлинное искусство может влиять на людей, на какой бы ступени внутреннего развития они ни находились. Сюжет заставляет задуматься, что в этом мире подлинно, а что является подделкой, обманом и самообманом, что имеет цену, а что бесценно во все времена...

В главных ролях — з. а. России Сергей Кошонин и з. а. России Наталья Суркова.

9, 18 октября

Молодежный театр на Фонтанке
(Большая сцена)



18+

«ВСЕЛЕННАЯ МИЯДЗАКИ»

Японский режиссер Хаяо Миядзак в каждой своей картине создает многогранный мир, который увлекает и детей, и взрослых. Наравне с сюжетом и анимацией огромную роль в его работах играет музыка. Тандем Хаяо Миядзаки и композитора Дзё Хитаиси сложился в 1984 году и быстро стал очень успешным.

Балтийский симфонический оркестр выступит с программой лучших саундтреков из фильмов «Унесенные призраками», «Ходячий замок», «Принцесса Мононоке», «Навиская из долины ветров», «Ведьмина служба доставки», «Мой сосед Тоторо», «Порко Россо», «Со склонов Кокурико», «Ветер крепчает», «Могила светлячков». Прекрасную музыку будет сопровождать видеоинсталляция для эффекта полного погружения.

3 ноября

КЗ «Колизей-арена»



6+



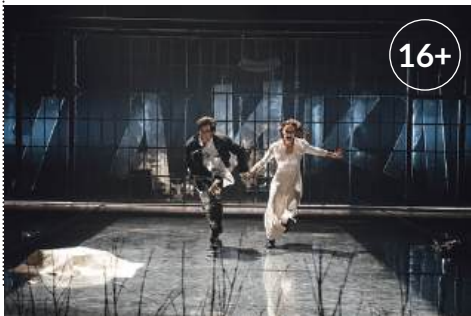
12+

«ЧАЙКА». ПРЕМЬЕРА

За 130 лет своей истории пьеса А. П. Чехова обрела сотни сценических воплощений в России и за рубежом. Сам автор назвал «Чайку» комедией, но за внешним рисунком пьесы скрывается трагизм судеб, художественная глубина и смыслы, разгадывать которые режиссеры стремятся и по сей день. «Я наполнил нашу «Чайку» сочувствием к тем людям, которые не услышали вовремя самого главного, и нежностью к чувствам, похожим на изящные, хрупкие цветы, — поясняет режиссер Павел Сафонов. — Это история об обретении и необходимости свободы. О том, что без нее любое творчество — рутина». Сценографию спектакля создал заслуженный художник России Максим Обрезков.

16 октября

ТЮЗ им. А. А. Брянцева



16+

«ПУТЕШЕСТВИЕ НА ЛУНУ»

Ироничная и фантастичная выдумка о полете на пушке с Земли на Луну, желании узнать, что там, за горизонтом, о деньгах и власти, об отцах и детях и, наконец, о любви, без которой оперетте не обойтись. Влан, добрый правитель некой страны, довел ее до банкротства и теперь с нетерпением ждет возвращения своего сына, принца Каприза, который за границей должен был набраться ума-разума, чтобы наконец занять королевский трон и поправить дела страны. Но яблоко от яблони недалеко падает: Каприз вместо учебы бездельничал и ничему не научился, вникать в дела страны и править ею не желает. А вот как он оказался на Луне и что случилось дальше, можно узнать только в зрительном зале...

11 октября

Театр музыкальной комедии



6+

КОНЦЕРТ ABBA — THE BEATLES

Симфонический оркестр Impulse Orchestra под руководством дирижера Игоря Томашевского исполнит легендарные хиты XX века. В первом отделении звучит музыка The Beatles. Пластинки британской рок-группы выходили миллионными тиражами, а любовь слушателей граничила с помешательством и породила особое движение — битломанию. Их песни, гениальные в своей простоте и гармоничности, будут всегда актуальны и любимы.

Вторая часть концерта посвящена творчеству другой известной «четверки». Шведский музыкальный квартет ABBA также завоевал огромную зрительскую любовь во всем мире, а среди поклонников коллектива были представители королевской семьи Швеции.

6 ноября

КЗ «Колизей-арена»



12+

19-Й ЕЖЕГОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ! МИР БЕЗ НАРКОТИКОВ»

Проект зародился в 2007 году как инициатива творческих людей и давно превратился в значимое культурное движение. Его миссия — не запугивать, а просвещать молодежь, формировать критичное отношение к мифам о психоактивных веществах, рассказывать о цене, которую приходится платить за иллюзию бунта, и о том, что творчество и полноценная жизнь возможны без разрушительных привычек.

В этом году фестиваль проходит при поддержке Президентского фонда культурных инициатив. На главной сцене выступят легендарная группа «Алиса», «Ангел НеБес», «Разные люди», другие известные и молодые рок-группы, актеры петербургских театров, лидеры креативных движений.

6 ноября

Клуб А2

ВЫСТУПАЕТ АНСАМБЛЬ ИМЕНИ А. В. АЛЕКСАНДРОВА

Почувствуйте мощь и энергию многонациональной России в выступлении легендарного ансамбля! В этом году он празднует 98-летие и уже давно стал визитной карточкой Вооруженных Сил России. Во всем мире его ставят в один ряд с такими символами российской культуры, как Большой театр, Эрмитаж и Третьяковская галерея. Прославленный коллектив выступит в полном составе — женский и мужской хор, танцевальный ансамбль, народный и духовой оркестры, всего более 150 артистов. Ансамбль представит новую концертную программу, посвященную Дню народного единства: прозвучат военно-патриотические композиции и народные мелодии, будут представлены яркие танцевальные номера.

10 ноября

БКЗ «Октябрьский»



к 85-летию со дня рождения писателя!



ВЫСТАВКА

СЕРГЕЙ ДОВЛАТОВ. ПАГУБНО УНИВЕРСАЛЕН

03/09 - 31/10

пр. Пятилеток, д. 1
(Ледовый дворец)



билеты

6+



«СЕРГЕЙ ДОВЛАТОВ. ПАГУБНО УНИВЕРСАЛЕН»

3 сентября 2026 года, в день 85-летия со дня рождения Сергея Довлатова, Государственный литературный музей «XX век» представил в Петербурге выставочный проект, посвященный жизни и творчеству писателя.

Название проекта заимствовано из автобиографического рассказа Довлатова «Лишний», в котором в характерной для писателя манере переплетаются чувство юмора и чувство драмы, пронизывающие все его творчество.

Документальная часть выставки рассказывает о ближнем круге писателя, его ленинградских адресах и некоторых деталях биографии. Из музейных фондов представлены редкие экспонаты, в том числе подлинные предметы мебели и работы Александра Флоренского, одного из основателей арт-группы «Митьки».

В экспозицию вошли авторские оттиски в технике ручной шелкографской печати с иллюстрациями к знаменитому трехтомнику прозы Сергея Довлатова («Лимбус-пресс», 1993), а также к более позднему изданию четвертого тома «Малоизвестный Довлатов» (1996).

Центральное место на выставке заняли пиджаки, принадлежавшие Сергею Довлатову и вернувшиеся на родину после смерти писателя. С каждым из них связана необычная история, отражающая разные этапы жизни и творческой биографии их владельца.

Предметы из собрания петербургского коллекционера и издателя Кирилла Авелева дополняют выставку оригинальной графикой Александра Флоренского, афишами к персональным выставкам художника «Рисунки к Довлатову» и к фестивалю «День Д», который посвящен наследию писателя.

3 СЕНТЯБРЯ — 9 НОЯБРЯ

Малый выставочный зал
в Ледовом дворце

6+

ВОСЕМНАДЦАТЬ
ДРУЗЕЙ
ДРОБЫША

18 ОКТЯБРЯ
LIVE АРЕНА



ПРИ УЧАСТИИ:

ГРИГОРИЙ ЛЕПС, ЛОЛИТА,
СТАС МИХАЙЛОВ, ВАЛЕРИЯ,
THE HATTERS, МОТ, СТАС ПЬЕХА,
НИКОЛАЙ НОСКОВ, ШУРА, СЛАВА,
MARY GU, АНИ ЛОРАК, IVAN,
ЕЛЕНА СЕВЕР, TRITIA, МАРФА,
СУЛТАН ЛАГУЧЕВ, ЮРИЙ КИСЕЛЁВ,
ВЛАДИМИР КИСЕЛЁВ

и другие

*Организатор оставляет за собой право
вносить изменения в состав участников.

6+

ВСЕ БИЛЕТЫ  KASSIR.RU

ООО «КАССИР.РУ» — НАЦИОНАЛЬНЫЙ БИЛЕТНЫЙ ОПЕРАТОР,
ОГРН 1187847189584, 197136, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
ЧКАЛОВСКИЙ ПР-Т, Д. 50, ЛИТ. А, Ч. П. 1Н, 38, 39, 51-53

АФИША | МОСКВА



«ПРИЗРАК МЮЗИКЛА»

Компания «Бродвей Москва» замешивает театральную авантюру с тридцатью культовыми номерами из двадцати мировых мюзиклов в одном искрометном сюжете.

После случайного успеха своей оригинальной версии Mamma Mia! труппа маленького театра приезжает в Москву: загадочный продюсер приглашает коллектив поставить мюзикл «Призрак Оперы». На месте выясняется, что легендарный мюзикл нужно поставить за сутки, а заказчик усложняет задачу своими странными требованиями. Герои находят неожиданный выход: собрать сюжет из номеров лучших мюзиклов. Так на сцене рождается микс из бродвейских хитов, исполненных в неожиданном и остроумном ключе.

С 1 по 4 и с 23 по 31 октября

Театр на Цветном



18+

«ИЛЛЮЗИЯ»

Почти забытая комедия Пьера Корнеля в постановке художественного руководителя РАМТа Марины Брусникиной.

Волшебники и влюбленные, приключения и предательства, блудный сын и безутешный отец — всё перемешается в «комической иллюзии» на сцене РАМТа, чтобы заворожить зрителей «театром в театре».

В спектакле заняты Виктор Панченко, Алексей Мясников, Семён Шестаков, Андрей Лаптев/Иван Юров, Алексей Блохин, Дарья Семёнова/Мария Денисова и другие.

12 октября, 27 ноября

РАМТ



«БАРАХЛО»

Студенты-брусникинцы больше года исследовали барахолки: фотографировали прилавки и их хозяев, интервьюировали продавцов и покупателей, записывали самые примечательные истории. Из архивов этих экспедиций режиссер Юрий Квятковский и собрал спектакль-коллаж. В биографиях и рассуждениях обитателей «блошек» воспроизводится сложный и противоречивый образ современности. А музыкальные хиты разных эпох, которые соединяют эпизоды спектакля, складываются в звуковой портрет барахолки, сотканной из противоположностей и крайностей.

7, 8 октября

Театр «Практика»

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



Департамент
культуры
города Москвы



ТЕАТР
МОССОВЕТА

3, 16 ОКТЯБРЯ
8, 22 НОЯБРЯ
ПРЕМЬЕРА

НИКОЛАЙ ГОГОЛЬ

РЕВИЗОР

ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ КОМЕДИЯ



16+

РЕЖИССЕР-ПОСТАНОВЩИК
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ

ДМИТРИЙ ПОДАДАЕВ, АНДРЕЙ МЕЖУЛИС,
АННА ГАРНОВА, МАРИНА КОНДРАТЬЕВА,
ЕВГЕНИЙ ДАНЧЕВСКИЙ, ВИКТОР ГОРДЕЕВ,
АЛЕКСАНДР БОБРОВСКИЙ и другие

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ТЕАТРА
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ

КУЛЬТУРА
МОСКВЫ

МОС:БИЛЕТ

14 НОЯБРЯ
НАЧАЛО В 20:00
МОСКВА
КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ

ВЛАДИМИР
КУЗЬМИН

50 ЛЕТ НА СЦЕНЕ!



6+

БИЛЕТЫ на Яндекс Афише

ООО "ЯНДЕКС МУЗЫКА" 115035, ГОРОД МОСКВА, САДОВНИЧЕСКАЯ УЛ, Д. 82 СТР. 2,
ПОМЕЩ. 10А05, ОГРН 1187746644920

АФИША | МОСКВА

«ОПЕРА НИЩИХ»

Премьерные показы спектакля Евгения Писарева. Главную роль Мэкки-ножа сыграет Максим Матвеев.

Пока весь Лондон готовится к коронации, бандит Мэкки-нож женится на Полли Пичем, дочери предводителя городских нищих. Узнав об этом, мистер Пичем приходит в ярость и хочет сдать бандита властям. Но оказывается, что Мэкки-нож и городской шериф — старинные друзья...

13, 14, 15 октября
Театр им. А. С. Пушкина
(Основная сцена)

18+

«ОСТАНОВКА»

Спектакль Игоря Теплова по пьесе Германа Грекова.

Однажды муж, отец и успешный бизнесмен Виктор Волков остановил свой BMW возле трамвайной остановки, вышел из машины и сел на скамейку. Это событие привлекло внимание всего города и разрушило две счастливые семьи. В мокьюментари-драме реконструкция событий перемежается фрагментами видеointerview, записанными с актерами и обычными прохожими.

Проект объединил звезд российского кино и театра — Сергея Громова и Софью Каштанову.

16 октября
Театр «Практика»



18+

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

МОСКОВСКИЙ ТЕАТР

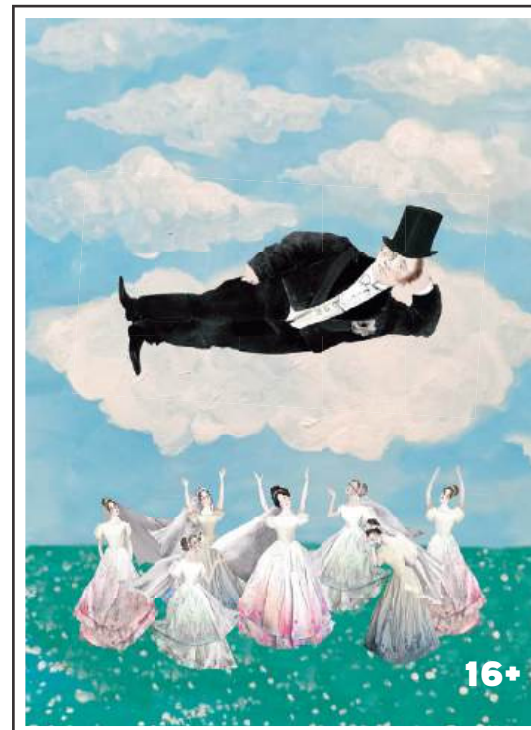
СОВРЕМЕННОК



12+

ЕВСТИГЕНИЙ

ЮБИЛЕЙНЫЙ ВЕЧЕР-СПЕКТАНЬ
9 ОКТЯБРЯ



16+

ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА

СПЕКТАНЬ
20 ОКТЯБРЯ

ПОЛНАЯ АФИША
СОБЫТИЙ



16+

ЧУДО СЯТОГО АНТОНИЯ

СПЕКТАНЬ
5 И 17 ОКТЯБРЯ



12+

ТЕАТРАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ЧИСТЫХ ПРУДОВ: ОТ ПУШКИНА ДО «СОВРЕМЕННОКА»

ПЕШЕХОДНАЯ ЭКСКУРСИЯ
11 ОКТЯБРЯ



22/11
LIVE
АРЕНА

ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ
ВЯЧЕСЛАВ БУТУСОВ | 65
с программой

NAUTILUS PROMPIUS

* ЛАЙВ АРЕНА ** БАНК ВТБ (ПАО)

12+

ЕУА msm

АФИША | МОСКВА

«ЧАЙКА»

«Чайка», обозначенная автором как «комедия в четырех действиях» — это комедия, затаившая в кармане трагедию. Как в настоящей жизни, здесь нет героев и злодеев. Каждый стремится разобраться в себе, поговорить о вечных вопросах бытия, поразмышлять о смысле жизни. В итоге «...люди обедают, пьют чай, а в это время рушатся их судьбы».

Тонкие кружева взаимоотношений; виртуозное владение диалогом недоговоренности; музыкально настроенный актерский ансамбль — всё, благодаря чему Антон Чехов был назван реформатором театра и драматургии, необычайно близко создателям спектакля. Постановка Кирилла Пирогова — это попытка пойти за автором, попытаться услышать его негромкий и равнодушный голос и понять, как он может звучать сегодня.

25 октября

Театр «Мастерская Петра Фоменко»



16+



XXX МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ТЕАТРАЛЬНЫХ ИСКУССТВ ИМ. Ф. М. ДОСТОЕВСКОГО

Юбилейный фестиваль пройдет в Великом Новгороде и Старой Руссе. В этом году он приурочен к 205-летию со дня рождения великого русского писателя Фёдора Михайловича Достоевского, чьи тексты не теряют актуальности.

Президент фестиваля — народный артист России, актер и режиссер Михаил Пореченков. Генеральный продюсер — Максим Королёв. В программе — спектакли ведущих театров России и зарубежья, лекции, встречи со звездными гостями.

29 октября — 2 ноября

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

«ПЛАКСА»



12+

В МОСКОВСКОМ ТЕАТРЕ МЮЗИКЛА

С 10 сентября по 14 ноября 2026 года на сцене Московского театра мюзикла идет «Плакса» — масштабный мюзикл по мотивам популярного сериала СТС и Wink. Премьера открыла 16-й сезон театра.

История, которую миллионы зрителей сначала увидели на экране, теперь получила самостоятельную сценическую версию. Главная героиня Маша переезжает из Москвы в Новоморск и оказывается в новой школе, где уже сложились свои компании и правила. Здесь она находит друзей, влюбляется, сталкивается с соперничеством и вместе с новыми друзьями Никитой, Тимом и Полиной создает группу «Плакса».

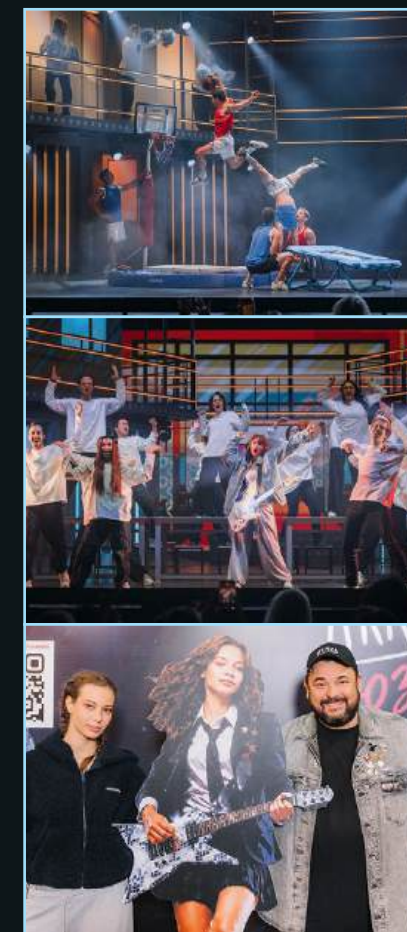
Знать сериал заранее необязательно. Для его поклонников мюзикл становится встречей со знакомыми героями, а для новой аудитории — самостоятельной историей о дружбе, любви, семье и взрослении. Многосерийный сюжет специально переработали для театра: некоторые линии объединились, появились новые сцены, персонажи и номера.

Музыкальный мир «Плаксы» создал Сергей Жуков. На сцене песни становятся частью действия, а знакомый материал получает свежее звучание благодаря живому оркестру и новым аранжировкам. Постановка

соединяет актерскую игру и вокал, хореографию, большие ансамблевые сцены, свет, декорации и цифровой контент.

Режиссер-постановщик мюзикла — Валерий Маркин, автор либретто — Константин Рубинский, хореограф — Сергей Мандрик. В основном составе роль Маши исполняет Ника Жукова, сыгравшая эту героиню в сериале. Вместе с молодыми артистами в постановке заняты известные актеры музыкального театра, среди которых Лика Рулла, Вадим Дубровин, Митя Фёдоров, Оксана Костецкая, Андрей Вальц, Ефим Шифрин и другие.

«Плакса» рассчитана и на подростков, и на взрослых. Для одних это история о героях их возраста, школе, музыке и первой любви. Для других — возможность посмотреть на тот же мир уже с родительской стороны и услышать новую музыку Сергея Жукова в необычном оркестровом звучании. Билеты доступны в том числе по «Пушкинской карте».



© Фото: пресс-служба мюзикла



Департамент
культуры
города Москвы



08.10 **ЧТ**
большой зал
#зарядисьзарядьем

ДАНИИЛ КРАМЕР, ОЛЕГ АККУРАТОВ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФИЛАРМОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР РОССИИ, ДИРИЖЕР — АЛЕКСЕЙ ВЕРЕЩАГИН

11.10 **ВС**
большой зал
#зарядиськлассикой

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР,
ДИРИЖЕР — ИВАН РУДИН

16.10 **ПТ**
большой зал
#зарядисьнастроением

МИТРОПОЛИЧИЙ ХОР МИНСКОГО СВЯТО-ДУХОВА
КАФЕДРАЛЬНОГО СОБОРА

17.10 **СБ**
большой зал
#зарядиськлассикой

КОНСТАНТИН ЕМЕЛЬЯНОВ (ФОРТЕПИАНО)

18.10 **ВС**
большой зал
#органзарядья

К ЮБИЛЕЮ ФЕРЕНЦА ЛИСТА

19.10 **ПН**
большой зал
#зарядиськлассикой

ОРКЕСТР ГАБТ РОССИИ, ДИРИЖЕР — ВАЛЕРИЙ ГЕРГИЕВ

20.10 **ВТ**
большой зал
#зарядиськлассикой

НИКИТА БОРИСОГЛЕБСКИЙ (СКРИПКА)
РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОРКЕСТР

25.10 **ВС**
большой зал
#зарядиськлассикой

ВАДИМ РЕПИН (СКРИПКА)
НОВОСИБИРСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР

26.10 **ПН**
большой зал
#органзарядья

ЖОЛТ МЕСАРОШ (ОРГАН)

28.10 **СР**
большой зал
#зарядисьнастроением

ГАВРИЛИН. «ПЕРЕЗВОНЫ»
ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО — СЕРГЕЙ ГАРМАШ

29.10 **ЧТ**
большой зал
#ззарядисьэтно

«ИЗ ИСТОРИИ ГРЕЧЕСКОЙ МУЗЫКИ: ОТ АНТИЧНОСТИ ДО НАШИХ
ДНЕЙ»

30.10 **ПТ**
большой зал
#зарядиськлассикой

ПРОКОФЬЕВ. ОРАТОРИЯ «ИВАН ГРОЗНЫЙ»

31.10 **СБ**
большой зал
#зарядиськлассикой

АЛЕКСАНДР КЛЮЧКО, ИЛЬЯ ПАПОЯН
БОЛЬШОЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР ИМЕНИ П. И. ЧАЙКОВСКОГО,
ДИРИЖЕР — ОЛЕГ ХУДЯКОВ

СЕЗОН 2026–2027

АФИША И БИЛЕТЫ НА САЙТЕ ЗАЛЗАРЯДЬЕ.МОСКВА

6+



ДИЗАЙН•МОДА

60 ЗОНИРОВАНИЕ В ИНТЕРЬЕРЕ
ВОЗВРАЩАЕТСЯ

66 ТРЕНДЫ ЯРКОЙ ОСЕНИ



Постепенно и без лишнего шума за последние десять лет в архитектуре произошла самая настоящая революция. И вот уже вместо огромных стеклянных фасадов и свободной планировки все чаще предлагается традиционное зонирование, и возвращается мода на уютные пространства с четкими границами. Чем вызван этот разворот на 180°?

ДОМА СТЕНЫ ПОМОГАЮТ

© magnifico.com

НОВЫЙ ПОДХОД

Свободную планировку еще в 1920-е годы придумал французский архитектор швейцарского происхождения Ле Корбюзье. Основоположнику функционализма было немного за 30, когда он опубликовал в авторитетном парижском журнале L'Esprit Nouveau свою программную статью «Пять отправных точек архитектуры». Эта емкая работа стала манифестом модернизма, а идеи Ле Корбюзье, подхваченные молодыми архитекторами, навсегда изменили внешний вид городов. Сам он тоже активно применял собственную систему в работе.

В числе прочего Ле Корбюзье предложил использовать при строительстве железобетонный каркас, на который ложится вся функциональная нагрузка. В результате внутренние стены перестают быть несущими, и архитектор может вольно обращаться с ними, организуя планировку интерьера на свой вкус, в соответствии с задачами и назначением помещения. А еще железобетонный каркас давал возможность делать внутренние стены легкими и использовать очень большие, невиданные до тех пор окна.

Идею свободной планировки на протяжении XX века развивали и другие маститые архитекторы, предлагая разные способы, как воплотить ее в жизнь. Немец Людвиг Мис ван дер Роэ считал, что достаточно фиксировать на постоянном месте и четко очерчивать только кухню и санузел, а остальное пространство можно трансформировать по желанию заказчика проекта. Американец Фрэнк Ллойд Райт ратовал за большое свободное пространство, не ограниченное перегородками и стенами. Ему хотелось, чтобы помещения внутри дома или квартиры плавно перетекали друг в друга. Вместо глухих стен Райт предлагал использовать перепады уровня, ниши, повороты. Еще один немец — Вальтер Гропиус, основатель Баухауса, — после Первой мировой, когда нужно было быстро обеспечить людей жильем, много

занимался типовой застройкой. Позже он раскритиковал это единообразие и приветствовал создание пространства, гибкого к потребностям человека. Его новации пошли еще дальше: Гропиус продвигал остекление фасадов, при котором исчезали не только внутренние стены, но и большая часть внешних, заменяясь стеклом, а здание как бы растворялось в окружающем мире. «Максимум света, солнца и воздуха для всех жилищ!» — вот основной принцип Гропиуса.

Во второй половине XX века свободная планировка стала общим местом: этим подходом все чаще руководствовались при проектировании и жилых помещений, и офисных. Немалую роль в этом сыграл британский архитектор Фрэнк Даффи. Он занимался глубокими теоретическими исследованиями, преподавал в нескольких университетах, заражая своими идеями свежую смену — молодых архитекторов, был редактором двух серьезных изданий — журнала Архитектурной ассоциации и Facilities, основал компанию DEGW, ставшую международной, которая занималась дизайном рабочих пространств по всему миру.

После перестройки, вместе с бурным развитием бизнеса, концепция свободной планировки пришла и в Россию. В 1990-е такая организация пространства казалась новаторской, демократичной, удобной. Эту концепцию модные архитекторы по возможности экстраполировали и на жилые помещения. Именно на ее основе появились квартиры-студии: крошечные, но открытые помещения, в которых отделен только санузел.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Свободная планировка, которая на сто лет захватила умы архитекторов и дизайнеров, имела ощутимые плюсы. Она позволяла создать гибкое пространство. Ее преимуществом была вариативность: заказчик с архитектором могли >>

СВОБОДНАЯ ПЛАНИРОВКА, КОТОРАЯ НА СТО ЛЕТ ЗАХВАТИЛА УМЫ АРХИТЕКТОРОВ И ДИЗАЙНЕРОВ, ИМЕЛА ОЩУТИМЫЕ ПЛЮСЫ. ОНА ПОЗВОЛЯЛА СОЗДАТЬ ГИБКОЕ ПРОСТРАНСТВО.



© magnific.com

СО ВРЕМЕНЕМ ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО МИНУСЫ У СВОБОДНОЙ ПЛАНИРОВКИ ТОЖЕ ИМЕЮТСЯ

спланировать действительно индивидуальный проект, самостоятельно решив, где будут расположены спальня, гостиная и другие зоны. Спустя время при необходимости это пространство можно было так же легко перекроить, убрав или возведя дополнительные перегородки. При этом у дизайнера открывались возможности для реализации самых смелых и нестандарт-

ных идей. Без лишних глухих стен пространство словно расширялось, оно было лучше наполнено естественным светом. Легкий, воздушный, единый, нетривиальный интерьер — казалось бы, всё идеально, чего же еще желать?

Со временем выяснилось, что минусы у свободной планировки тоже имеются. Примерно к 2010-м годам в России (а в других странах еще раньше) накопилось раздражение от формата open space, применяемого в офисах. Люди устали от того, что на работе их постоянно окружает шум: со всех сторон разговаривают коллеги, бесперебойно идут звонки, работает оргтехника. Многим в таких условиях сложно сосредоточиться на своих рабочих задачах, и в итоге деловая продуктивность падает. При этом сотрудники испытывают стресс из-за необходимости все время быть на виду, не имея никакого личного угла.

В жилых интерьерах ощущения были схожими. Открытые пространства постепенно начали утомлять: даже при самой мощной вытяжке запахи с кухни распространяются по всему дому, домочадцы не имеют возможности уединиться и полноценно заняться своими делами. При этом очевидно, что, например, интересы у 40-летнего главы семьи и его дочери-первоклашки не совпадают. Масла в огонь подлила пандемия: когда в 2020 году весь мир остановился, и люди оказались заперты в своих домах, недостатки свободной планировки стали более выпуклыми. Спустя год-два, даже когда ковидные ограничения были сняты, многие продолжили работать удаленно или сочетать удаленную и офисную работу. Стало понятно: с имеющимися интерьерами надо что-то делать.

А ЧТО ТЕПЕРЬ?

Перелом произошел примерно в 2023 году, а уже в 2026-м одним из главных запросов к дизайнерам интерьеров стал отказ от принципа open space и дальнейшее возвращение к старой доброй классической планировке. Можно сказать, что люди наигрались в демократию и социальную открытость и заново осознали ценность приватности и личных границ. Они не хотят больше всё время быть на виду, не желают выставлять всё напоказ. И от интерьера теперь требуют большей внятности, чтобы каждое помещение было обособленным и отвечало своей четкой задаче. Вот здесь библиотека, тут рабочий кабинет, там спальня, дальше детская и гостевая комната, все вещи хранятся отдельно в гардеробной и так >>

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

«ВЫЙДЕШЬ ЗА МЕНЯ?»

ЕЩЕ ОДНА ИСТОРИЯ ЛЮБВИ



Необычные, странные, сложные, интересные, атмосферные — так определяют селективные ароматы. В этом их суть — быть не для всех, предлагать не только запах, но и состояние души, без слов рассказывать историю. Поделится любовным настроением с избранными готов Халил Хамуди, создатель бренда ByBozo и нового аромата Will You Marry Me?*

Французский парфюмерный дом ByBozo был основан в 2020 году. Его история началась с мечты. Халил Хамуди вырос в большой и дружной сирийской семье. С детства он интересовался искусством и модой и уже подростком понял, что мечтает заниматься парфюмерией. Шесть лет молодой человек изучал искусство составления ароматов и особенно-сти производства. На этом пути его поддерживал дедушка Фатах Бозо, в честь которого Халил и назвал свой бренд.

Сразу определилось ДНК компании: натуральные компоненты, экологичное производство, унисекс-ароматы, премиальные упаковка и дизайн. Дебютная коллекция 2021 года из 11 ароматов была разработана совместно с именитым французским парфюмером Полем Эмильеном. Как говорил сам Халил, на создание композиций его вдохновляли детские воспоминания о беззаботных днях, проведенных с дедом в горах, и о любимом Париже, динамичном и прекрасном.

В 2023 году к работе подключилась Марция Тиссино, мастер гармоничных и эмоциональных многогранных композиций. В сотрудничестве с ней родился аромат Will You Marry Me? Фруктово-восточная композиция звучит ярким букетом из маракуйи, персика, иланг-иланга и бархатцев, затем раскрывается восточным шафраном и нероли и оставляет тонкий шлейф белой амбры и пряного кашмерана. Этот изысканный запоминающийся аромат может красиво дополнить свидание, свадьбу и семейные вечера. Для всех, кто хочет окружить себя полюбившимся парфюмом, ByBozo в дополнение выпустил парфюмерный спрей и вуаль для волос Will You Marry Me?

* Will You Marry Me? Ты выйдешь за меня?

© Фото: пресс-служба ByBozo





далее. Предсказуемость сценария и закрытость помещений дают ощущение безопасности, а оно в наше время остро востребовано.

В качестве решения, кроме возведения стен, дизайнеры предлагают гибридные варианты, и к ним имеет смысл присмотреться. Это могут

быть раздвижные перегородки от пола до потолка с шумоизоляцией, которые четко отрезают одну зону квартиры от другой, блокируя посторонние запахи и звуки. Если это стеклянная перегородка, то берется матовое закаленное стекло, оно монтируется с металлической рамой в пол. Есть вариант бескаркасного остекления или применения стеклоблоков. Складные двери-книжки тоже легко встроить в пространство, которое изначально проектировалось без дверей. В нужный момент двери могут его разделить, а когда в этом нет необходимости, их можно сложить, получив снова общее помещение. Менее радикальным решением будут подиумы, выделяющие какую-то зону, а также стеллажи на всю высоту помещения или вертикальные шпалеры с горшечными растениями. Выбирайте свой вариант, и пусть ваш дом остается вашей личной крепостью, где вы чувствуете себя комфортно вне зависимости от капризов погоды и событий в мире.



**ВЫБИРАЙТЕ СВОЙ ВАРИАНТ,
И ПУСТЬ ВАШ ДОМ ОСТАЕТСЯ
ВАШЕЙ ЛИЧНОЙ КРЕПОСТЬЮ,
ГДЕ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ
КОМФОРТНО ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ
ОТ КАПРИЗОВ ПОГОДЫ
И СОБЫТИЙ В МИРЕ**

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



ВДОХНОВЕНИЕ ПУСТЫНИ

В далеком 1926 году венгерский принц Антал Эстерхази и его приятель граф Ласло Алмаши совершили первое в мире сафари через Сахару на автомобиле. Почти сто лет спустя наследный принц Пол-Антон Эстерхази основал парфюмерный бренд Estoras — в память о своем дедушке и его дерзкой аванюре.

Путешествие по пустынным пространствам Северной Африки стало продолжением дружеского пари. Участники смелой экспедиции 1926 года бросили вызов представлениям о возможностях человека. За 12 дней они первыми в мире преодолели на обычном дорожном автомобиле Steyr почти 3000 километров от Египта до Судана. Двигаясь вдоль Нила, они прошли пески Нубийской пустыни и каменистые участки. Бездорожье и африканская жара испытывали прочность машины и решимость путешественников. Вернувшись, граф Алмаши на основе путевых заметок издал книгу «На автомобиле в Судан» и занялся исследованием Африки, организуя экспедиции в малоизученные регионы.

В наши дни эта история получила новое продолжение. На создание парфюмерной коллекции Пола-Антон Эстерхази вдохновила семейная реликвия — маленький дорожный флакон духов, который принц Антал брал с собой в поездки. И сегодня, открывая флакон Estoras, можно

вдохнуть аромат приключений и дальних странствий.

Флагманский Antal 2022 года посвящен принцу Анталу и воплощает характер аристократа-авантюриста. Остальные ароматы отсылают к остановкам на историческом маршруте. В 2023 году были выпущены Port of Alexandria («Порт Александрии») и Shadows of Giza («Тени Гизы»). А в 2026-м, к 100-летию экспедиции, Estoras представил два новых унисекс-аромата. Вос-

точно-древесный Shores of Asyut («Берега Асьюта») переносит в долину Нила, где воздух наполнен запахами специй, цветов и душистых смол. В пряной теплой композиции Fires of Luxor («Огни Луксора») дымные и смолистые оттенки напоминают о кострах у древних храмов. Каждый аромат передает впечатление от места, а геометрия флаконов и металлические крышки отсылают к венской эстетике и автомобильной культуре 1920-х годов.





Смена сезонов — это еще и возможность четыре раза в год законно сменить гардероб. Можете считать это компенсацией за не всегда комфортные погодные условия. Итак, раз, два, три, начало игры: встречайте свежие осенние тренды!

ОСЕННЕЕ ДЕФИЛЕ

© Svatography / iStock via Getty Images

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

ЦВЕТА И ПРИНТЫ

В партии любителей тотального черного по-прежнему многочисленно, но в новом сезоне, кроме этого универсального цвета, выделяются и другие фавориты. На осенних показах повсеместно царил бордо и его вариации — вишневый, бургунди, марсала. Они хороши и в монохромных сочетаниях, и вместе с графитовым, шоколадным, молочным, кремовым.

Другой важный цвет этой осени — темно-синий. Его тоже много: от глубокого королевского синего и черничного до более яркого и насыщенного электрического синего. Если вам импонируют эти цвета, смело используйте их и для работы, и для светских выходов, и для вечеринок.

Шоколадный, коньячный, молочный, ваниль — это уже классическая осенняя теплая палитра, которая легко смешивается в одном образе. Также в топе серые оттенки (внимание пепельным блондинам и брюнетам с фарфоровой кожей) и глубокий природный зеленый.

Что касается принтов, нынешняя осень тяготеет к чистым поверхностям. Если очень хочется, выбирайте клетку или анималистический принт — зебру, змею, леопарда, тигра, барса. Покрасуетесь и заодно притянете внимательные взгляды.

СТРУКТУРА И НЕЖНОСТЬ

Такое впечатление, что ведущие мировые дизайнеры вознамерились научить всех носить кожу. Длинные кожаные плащи, юбки, лаконичные платья, четкие жилетки, мягкие бомберы и куртки... Здорово смотрятся комплекты, например, кожаный жакет и кожаные брюки — да еще того самого модного вишневого цвета. Выделка может быть любой: матовой, лакированной. Какая вам нравится больше? А может быть, остановитесь на имитации крокодила? К ней так и тянет прикоснуться.

Оду тактильности воспевают и бархат. Этот роскошный материал возвращается, наверное, каждую осень. На этот раз его предлагают носить не только на выход, но гораздо чаще: на мировых подиумах замечены бархатные куртки, жакеты, юбки, брюки, костюмы. Цвета — глубокие: бордовый, изумрудный, янтарный, шоколадный, синий, черный. Если хочется немного приглушить пышность материала, сочетайте бархат с лаконичными вещами.



© Image Source / iStock via Getty Images

© Bristekjgor / magnific.com

© Bristekjgor / magnific.com

НОВЫЕ ПРОПОРЦИИ

Можно зафиксировать окончательный модный поворот от оверсайза в прошлом к приталенному силуэту в настоящем. Появились даже узкие деловые костюмы — невообразимые на протяжении последних четырех-пяти лет! Важно: талия в новых коллекциях по-прежнему не затянута, но довольно явно обозначена. Крой стал точным, элегантным. А вот линия плеч остается вполне заметной и широкой, но не жесткой — теперь она напоминает смягченный квадрат. Похоже на компромисс при новом балансе сил.

ТЕПЛО И СТИЛЬНО

В октябре, если позволит погода, еще можно поносить куртки. Выбирайте укороченные бушлаты, куртки-авиаторы, классические дафлкоты с деревянными застежками, грубоватые рабочие куртки с большими карманами. Их можно носить и со строгими брюками, и с широкими плотными палаццо, и даже с женственными платьями и юбками, дополнив обувь на устойчивом невысоком каблучке.

Когда столбик термометра начнет опускаться, пора переходить на тренчи с утеплением — этот прием поможет носить любимую модель до холодов. А там приходит время для пальто. Самый ак- ➤



© LightFieldStudios / iStock via Getty Images



© Maymarketch / magnific.co

туальный вариант — объемное шерстяное двубортное пальто. Чтобы оно прослужило несколько сезонов, выбирайте универсальную модель длины макси или миди без лишнего декора, выполненную из качественного материала нейтрального цвета. Не забывайте проверять, чтобы пальто (или другой верх) выдерживало модную многослойность одежды, надетой вниз, и не стесняло в этом случае ваши движения.

МЕХ, ДА И ТОЛЬКО!

Пожалуй, главный писк нового сезона — отделка мехом. Помните недавний тренд на меховые шляпы и панамы? Теперь ими дело не ограничивается. Практически каждый модный жакет или пальто сопровождается меховым воротником — да еще и заметного размера XXL. Самые предусмотрительные дизайнеры делают такие воротники съемными.

А еще меховую полоску пускают не только по вороту, но и по краю полочки и по подо-

лу верхней одежды. Из мягкого пушистого меха шьют манишки, шарфы и сумки. Это не статусная шуба, только дополнения, но именно они делают образ в целом роскошным и ультрасовременным.

НЕЗАМЕНИМЫЙ ТРИКОТАЖ

Конечно же, осенний гардероб невозможно представить без трикотажных вещей — тактильных, мягких, обнимающих. И платья в это время года просятся такие же — трикотажные, уютные. Обратите внимание на то, чтобы вязаное полотно было плотным, не рыхлым. Тогда оно будет долго сохранять форму, не растягиваясь. И выбирайте модное полуприлегание, когда между телом и одеждой остается достаточно воздуха, чтобы обозначить силуэт, а не обтянуть его. Примеряя понравившуюся модель, возьмите еще одну — на размер больше: зачастую именно она сидит лучше.

МИДИ И МАКСИ

Юбка длины миди остается самой модной. Крой — разный: и карандаш, и трапеция, и асимметричная, и полусолнце из плиссированной ткани. Лучшим компаньоном для юбки теперь считается не блузка, а простая рубашка свободного мужского кроя — белая, голубая, бежевая, в тонкую полоску. Также женственная удлиненная юбка здорово смотрится с объемным джемпером или свитером и грубоватой обувью на низком ходу. Хочется другого настроения? Наденьте ее с сапогами, причем голенище должно уходить под подол. А самые смелые модницы наверняка захотят стилизовать более длинную макси-юбку так, чтобы и ее тоже непринужденно вписать в свой повседневный стиль.

ВЫСОКО СИЖУ

В качестве варианта на каждый день дизайнеры предлагают носить высокие прямые классические брюки со стрелками или прямые джинсы. Эта модель обеспечивает идеальную посадку и подходит для любого типа фигуры, вытягивая силуэт. Широкие брюки тоже не сдают своих позиций и одинаково хорошо смотрятся и с лоферами, и с ботинками.

Наконец, опять вернулись в моду плотные легинсы. Они теперь дополняют мини-юбки, жакеты и куртки, удлиненные джемперы. Микро-трендом, вышедшим из-под контроля, можно назвать штрипки, которые красуются на тех же самых легинсах. Такой вот неожиданный привет из девяностых.



КАЛЕЙДОСКОП

ОБО ВСЕМ

70 ГОРЯЧАЯ ЕДА ДЛЯ ХОЛОДНОЙ ПОРЫ

74 ТЕПЛО ПРИХОДИТ ИЗНУТРИ

78 ФАКТЫ С АРОМАТОМ КОФЕ

80 КУЛЬТУРНЫЙ ЭТИКЕТ

82 ЦЕННОСТЬ КАЖДОЙ ЕДИНИЦЫ

86 САД ГОТОВИТСЯ КО СНУ

88 КТО ДЕЛАЕТ ЗАПАСЫ



И УТЕШЕНИЕ, И ВДОХНОВЕНИЕ

Чем холоднее дыхание осени, тем чаще хочется готовить не просто полезные и модные блюда, а любимые блюда из детства. Они ассоциируются с теплом и уютом родительского дома, заботой самых близких людей, утешением и поддержкой, стабильностью и защитой. В мире это явление даже получило отдельное название — comfort food, то есть комфортная, душевная еда.

КУРИНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 500 г курицы (бедро, голень, крылья)
- 2,5 л воды
- 3 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 болгарский перец
- 70 г вермишели
- 3 яйца
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 лавровых листа
- соль, специи, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сварите бульон: для этого курицу хорошо промойте, залейте холодной водой и поставьте на средний огонь. После закипания снимите пену и убавьте огонь до минимума, тогда бульон останется прозрачным. Варите курицу 30 минут, в конце добавьте лавровый лист и стебли укропа для аромата. Затем достаньте ее из кастрюли, положите в бульон картофель, нарезанный небольшим щипком, варите его в течение 10 минут. Остывшую курицу отделите от костей и нарежьте кусочками.

Почистите остальные овощи, мелко нарежьте лук, а перец — кубиками, натрите морковь. На сковороде разогрейте растительное масло, пассеруйте на нем овощи.

Уберите из кастрюли укроп и лавровый лист, они уже отдали вкус и аромат, верните курицу и добавьте обжаренные овощи. Посолите, приправьте любимыми специями, закипятите.

Отдельно отварите вермишель до состояния аль денте. Сварите вкрутую яйца. Соберите суп: в тарелку положите немного вермишели, добавьте порезанное четвертинками яйцо, налейте бульон с курицей и овощами. При желании посыпьте суп свежей зеленью.



© Dukell / iStock via Getty Images



© nata_ykusidey / iStock via Getty Images

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 2 ПОРЦИИ):

- 4 яйца
- 100 мл молока
- 50 г шпината
- соль, перец, паприка по вкусу
- сливочное масло для смазывания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В глубокую миску разбейте яйца, добавьте соль и специи, взбейте венчиком. Влейте молоко и взбейте еще раз до однородности. Шпинат промойте, обсушите на бумажном полотенце, нарежьте, добавьте в яичную смесь. Форму для запекания 20 × 14 см смажьте сливочным маслом. (Можно смазать и растительным маслом, а если взять маленькие формочки-ramekins, получится порционный омлет). Перелейте смесь в форму и запекайте в духовке 40–45 минут при 180 °С. При остывании пышный омлет немного осядет, это нормально. Нарежьте его теплым и подавайте к столу. Идеальное сопровождение — нежный зеленый горошек и подрумяненный тост.

РАТАТУЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 2 баклажана
- 2 кабачка или цукини
- 4 мясистых помидора

ДЛЯ СОУСА:

- 2 болгарских перца
- 3 помидора
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. растительного масла

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 2 ст. л. растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец, прованские травы по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи для рататюя выбирайте примерно одинакового диаметра. Хорошо вымойте баклажаны, кабачки, крупные помидоры, обсушите их, уберите хвостики, нарежьте овощи кружками толщиной 5 мм, не больше.

Приготовьте соус: пассеруйте мелко нарезанные лук и болгарский перец, добавьте предварительно бланшированные и порезанные помидоры, потушите все до мягкости, в конце добавьте пропущенный через пресс чеснок и соль. Готовый соус можно измельчить блендером или оставить кусочками. Для заправки смешайте

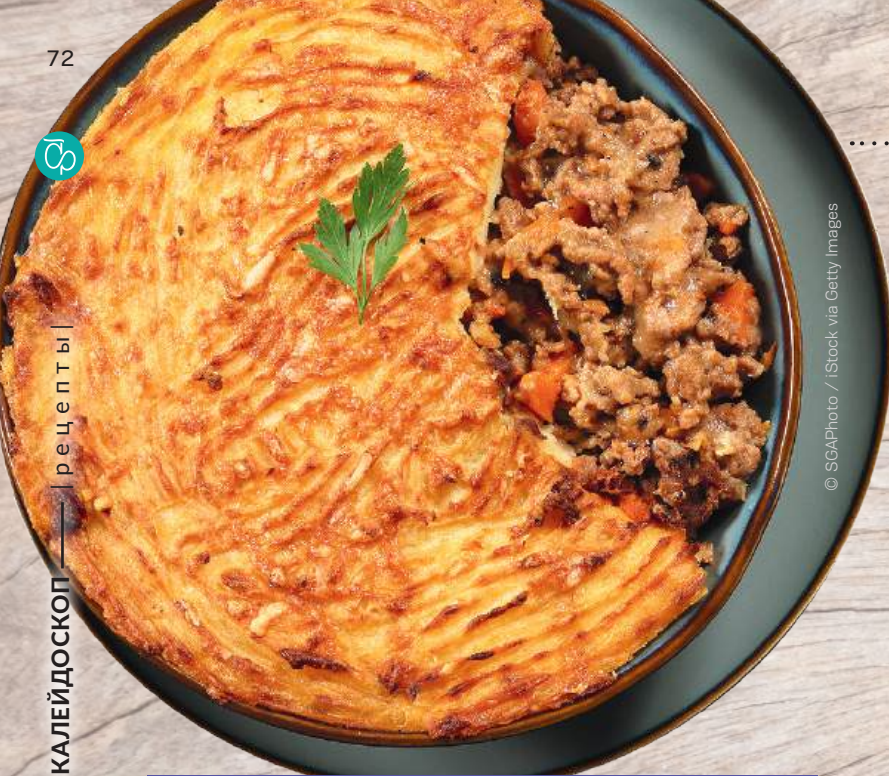
масло с измельченным чесноком, солью, черным молотым перцем и травами.

На дно формы для запекания выложите соус. На него уложите, чередуя, кружочки овощей. Полейте их ароматной заправкой. Накройте форму фольгой и готовьте в разогретой до 180 °С духовке около 40 минут, а затем еще 15 минут без фольги для зарумянивания.

»



© user13308974 / magnific.com



© SCARPhoto / iStock via Getty Images

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600–800 г картофеля
- 400 г говядины или свинины (или смеси)
- 220 мл молока
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 1 морковь
- 20 г сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сметаны
- соль, черный молотый перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Подготовьте и отварите картофель, слейте воду и разомните его картофелемялкой в пюре. Постепенно влейте горячее молоко, перемешайте. Когда пюре немного остынет, вбейте яйцо, посолите.

Мясо промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения, уберите пену и убавьте огонь, варите до готовности 45 минут. Затем пропустите мясо через мясорубку. Если фарш суховат, влейте немного бульона. Лук и морковь мелко порежьте, пассеруйте на растительном масле и смешайте с фаршем, посолите и поперчите — начинка готова.

Форму для запекания среднего размера смажьте растительным маслом, выложите ровным слоем половину пюре. На него положите весь фарш с овощами, закройте его оставшимся пюре, разровняйте и полейте сверху растопленным сливочным маслом. Готовьте 25–30 минут в духовке при 180 °С. По желанию за 5 минут до готовности можно потереть сыр и посыпать его сверху. Готовой запеканке дайте немного остыть, нарежьте ее на порции и подавайте вместе с тушеными или запеченными овощами, салатом из свежих овощей, маринованными огурцами.

© Mateus-Andre / magnifico.com

СПАГЕТТИ С БАКЛАЖАНАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 160 г спагетти
- 50 г твердого сыра
- 1 большой баклажан
- 1/3 ст. томатной пасты
- 2 ст. л. оливкового масла для жарки
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок свежего базилика
- соль, черный молотый перец, сухой орегано по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажан нарежьте небольшими брусочками толщиной 1 см, обжарьте в два захода на сковороде с растительным маслом на сильном огне. Готовые баклажаны посыпьте орегано и отложите в миску.

Томатную пасту разведите водой до целого стакана, вылейте на сковородку, посолите, поперчите, туда же через пресс выдавите чеснок и добавьте порезанный базилик (пару веточек базилика оставьте для подачи). Доведите до кипения, добавьте в соус баклажаны, перемешайте все, через 2 минуты снимите с огня.

Параллельно с приготовлением соуса сварите спагетти аль денте в подсоленной воде, слейте воду. В горячий соус выложите готовые спагетти, аккуратно перемешайте. Подавайте их, посыпав тертым сыром и свежим базиликом.



© DronG / iStock via Getty Images

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

ОКТАБРЬ 2026

© Lilechka75 / iStock via Getty Images



ПИРОГ С КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 330 г пшеничной муки
- 1 ст. л. сухих дрожжей
- 1 ч. л. сахара
- 1/4 ч. л. соли
- 150 мл молока
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 500 г белокочанной капусты
- 2 ст. л. томатной пасты
- растительное масло для жарки
- соль, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В глубокой миске смешайте муку, дрожжи, сахар и соль. Сделайте в муке ямку, туда влейте молоко (можно разбавить пополам с водой), яйцо, нарезанное кусочками мягкое масло. Смешайте все и быстро вымесите тесто руками. Положите тесто

в миску, накройте полотенцем и оставьте на 1,5 часа при комнатной температуре для расстойки.

Тем временем приготовьте начинку: нашинкуйте капусту, обомните ее с солью, потушите на растительном масле до готовности, в конце добавьте томатную пасту, соль и любимые приправы.

Тесто разделите на две части. Одну раскатайте и переложите на большой противень, застеленный пергаментом и смазанный маслом (не забудьте оставить бортики), сверху выложите всю начинку. Раскатайте второй пласт теста, выложите на пирог, защипите края, а в центре сделайте «пупочек» для выхода пара. Выпекайте пирог 45 минут в духовке при 180 °С, еще горячий смажьте кусочком сливочного масла. К этому тесту подойдут и другие простые «бабушкины» начинки, как сытные, так и сладкие.



СОХРАНЯЯ ТЕПЛО

С наступлением холодов в Северном полушарии меняется гардероб, образ жизни, а еще питание. Осенью и зимой еда не только утоляет голод и дарит эмоции, но и помогает сохранять внутреннее тепло. В это время года особенно важно правильно выбирать продукты, блюда и напитки, ведь они способны укрепить здоровье и защитить от сезонных вирусов.



© magnific.com

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Главная задача пищи в холодные месяцы — согревать и поддерживать необходимый уровень энергии, не утяжеляя организм чрезмерно. Еды должно быть достаточно, так что хотя бы на время забудьте о диетах. Осенью точно не стоит пропускать ужин, а в обед не надо обходиться черным кофе с бутербродами.

Питайтесь вкусно и разнообразно, а урожай станет вашим подспорьем. Это время горячих сытных блюд: наваристых бульонов, бархатистых крем-супов, рассыпчатых каш, всевозможных рагу и запеканок, домашних пирогов, запеченных овощей и фруктов.

В холодную пору нужно обязательно употреблять полезные источники белка — мясо (особенно нежирную баранину и говядину, курицу и индейку), жирную рыбу (омега-3, омега-6 и витамин D необходимы для правильной работы иммунитета и мозга) и яйца.

Подключайте правильные жиры: грецкие, кедровые орехи, миндаль и фундук; растительные масла — льняное, оливковое, штирийской тыквы, грецкого ореха. Они улучшают липидный барьер, а значит, состояние кожи, важны для работы пищеварения, сердца, сосудов, мозга.

Отдавайте предпочтение сезонным продуктам — они в избытке содержат витамины, минералы, антиоксиданты и клетчатку. Постарайтесь включать в свой ежедневный рацион болгарский перец, капусту, тыкву, морковь, помидоры, лук и чеснок. Лучше всего себя проявляют именно термически обработанные, теплые овощи.

Отдельное внимание — квашеной капусте, которая готова заменить пол-аптечки. Этот удивительный ферментированный продукт улучшает пищеварение и состав микрофлоры кишечника, дарит длительное чувство сытости, укрепляет иммунитет и поддерживает нервную систему, уменьшает риск развития заболеваний сердца и сосудов и замедляет процессы старения. Не верите? Лучше попробуйте! Если у вас нет противопоказаний, конечно.

Из фруктов стоит выделять яблоки (они хороши и в свежем, и в запеченном виде, а еще в чае), гранаты (тибетцы именуют гранат царь-фруктом), цитрусовые (запас витамина C).

Наступает момент, чтобы оценить по достоинству черную смородину, клюкву, бруснику и шиповник. Не нужно ждать ОРВИ, чтобы приготовить клюквенный морс, перетереть бруснику с сахаром или заварить чай с шиповником. Пусть горячее питье с ягодами станет вашим



© Tim UR / iStock via Getty Images

НАСТУПАЕТ МОМЕНТ, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ ПО ДОСТОИНСТВУ ЧЕРНУЮ СМОРОДИНУ, КЛЮКВУ, БРУСНИКУ И ШИПОВНИК

ежедневным ритуалом. Тут и яркий насыщенный вкус, и витамины, и повод собраться с родными за одним столом. Как известно, дружеское общение дает мощный выброс дофамина, серотонина, окситоцина и эндорфинов — гормонов радости и безопасности. Это показано всем без исключения!

Любые блюда дополняйте пряностями — настало их время. Они делают еду более насыщенной и интересной, придают ей тонкие оттенки вкуса и аромата, а главное — обладают согревающим и противовоспалительным действиями. Большинство пряностей универсальны: ими можно приправлять первое, второе, выпечку и напитки, они подходят и для соленых, и для сладких блюд. Кардамон, мускатный орех, гвоздика, имбирь, черный перец, корица, куркума — вот главные пряности осени и зимы. Не переборщите, и тогда они сработают как надо.

ВЫПИЛ ЧАЙ — ОРЛОМ ЛЕТАЮ

Перед завариванием ополосните заварочный чайник кипятком: теплая посуда поможет чаю лучше раскрыть аромат. Все чаи заваривают горячей водой, ее оптимальная температура — 90–95 °C. Более крутой кипяток обжигает листья и цветы: напиток может отдавать горечью и потеряет часть аромата. Чай заваривают в течение 5 минут, травяной сбор — 5–10 минут, но слишком долгое заваривание обычно не на пользу напитку. Чай употребляют сразу после заваривания, его не оставляют на следующий день. При использовании трав учитывайте возможные противопоказания.

>>



© magnific.com

Облепиховый чай

150 г плодов облепихи хорошо промойте, разомните, переложите в заварочный чайник. Туда же добавьте 2 ст. ложки черного чая, 2 ст. ложки меда и 0,5 литра горячей воды. Дайте настояться и разливайте.

Общеукрепляющий чай

В равных частях возьмите листья мяты, цветки ромашки, траву тысячелистника и чабреца. Заварите, как обычно.

Чай с мандарином и пряностями

Возьмите 2 ст. ложки черного чая, по хорошей щепотке корицы и молотого имбиря, залейте смесь 0,5 л кипятка. Дайте завариться 5 минут, затем добавьте в чай сок, выжатый из трех мандаринов, и 2 ст. ложки меда. Можно наслаждаться!

Витаминный чай

В равных частях возьмите плоды шиповника, черной смородины, черноплодной рябины и лист крапивы, заварите чай.

Королевский черный чай

Положите в заварочный чайник 2 ст. ложки черного чая, по несколько листьев черной смородины и мяты, нарезанное небольшими кусочками яблоко, несколько долек апельсина, 50 г ягод клюквы и/или черники. Заварите и дайте настояться 10 минут. Приятного чаепития!



МУЖСКОЙ ПОДХОД

Ежедневный шампунь для всех типов волос Men Care от Fane с экстрактом корня лопуха и юкки деликатно очищает волосы и кожу головы, помогает сохранить легкость и естественный объем, укрепляет волосы от корней до самых кончиков. Активные компоненты формулы пробуждают спящие волосяные луковицы, стимулируют рост волос, замедляют их выпадение и повышают устойчивость к внешним раздражителям. Результат — густые здоровые волосы, более мягкие и эластичные.

БЫСТРЫЙ ЭФФЕКТ

Ухаживающий сухой шампунь для придания объема MONE Professional мгновенно освежает волосы и придает прикорневой объем. Формула с ниацинамидом и маслом семян манго заботится о волосах и коже головы, не пересушивая и не утяжеляя их. Шампунь помогает продлить стойкость укладки и сохранить объем на весь день. Волосы выглядят живыми, легкими и ухоженными — будто только что из салона.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



ЧИСТО-НАЧИСТО

Мицеллярное масло для снятия макияжа Sensibio Bioderma мягко очищает и удаляет загрязнения, водостойкий макияж, солнцезащитные фильтры, сохраняя естественный pH кожи. Его успокаивающая формула, состоящая из масла, насыщенного омега-3 и 6, и аминокислот, действует как уход за кожей. Оно специально разработано для чувствительной кожи, хорошо переносится. Масло обладает высокой эффективностью и идеально подходит для всех женщин, которые хотят ежедневно без хлопот удалять макияж средством с чистым составом.

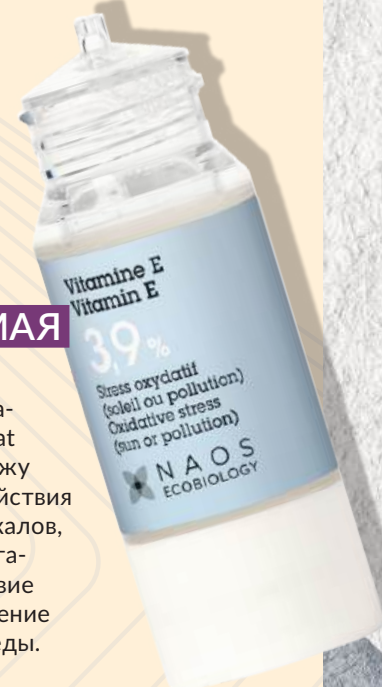
РАБОТАЕТ НА ГЛУБИНЕ

Сыворотка для лица увлажняющая Primaderma с высокой концентрацией активных ингредиентов создана для стимуляции выработки коллагена и поддержания молодости кожи лица и шеи. За счет молекул меньшего размера сыворотка обладает более легкой текстурой, чем крем, и обеспечивает проникновение питательных веществ в глубокие слои кожи. Линейка Primaderma «Энергия Клеток» разработана на основе многолетнего опыта профессора Юлии Галлямовой.



НЕВИДИМАЯ ЗАЩИТА

Сыворотка с витамином E 3,9 % Etat Pur защищает кожу от старения и действия свободных радикалов, нейтрализует негативное воздействие солнца и загрязнения окружающей среды.



БЫТЬ КРАСИВОЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Маска для лица и шеи с ниацинамидом Intensive NAD+ предназначена для быстрого восстановления свежести и сияния кожи. Благодаря сочетанию усилителя NAD+, 5 % ниацинамида и технологии «Клеточная вода» средство Institut Esthederm мгновенно улучшает внешний вид кожи и дополняет ежедневный уход. Участники исследований отметили заметный результат: через месяц регулярного использования текстура кожи улучшилась на 69 %, сияние — на 60 %, эффект разглаживания — на 65 %, а интенсивность темных пятен уменьшилась на 54 %.

ОКТАБРЬ 2026

КОФЕЙНАЯ ИСТОРИЯ

Осень, яркая, пряная, задумчивая, требует подходящих напитков. Это пора насыщенных ягодных морсов, травяных чаев и, конечно же, кофе! Его аромат будит по утрам жителей всех стран и континентов. Кофе помогает настроиться на предстоящий день и прожить его со вкусом. Даже сложно представить, как люди раньше обходились без него.

ДИКИЙ КОФЕ

Родиной кофе считается Эфиопия. По легенде, некий пастух из провинции Каффа однажды заметил, что его козы объедают ягоды какого-то дерева и очень долго остаются бодрыми. Он попробовал эти ягоды сам, а после отнес их в монастырь, лежащий неподалеку. Вскоре монахи стали употреблять тонизирующий отвар этих плодов, чтобы не спать во время ночных служб. Кофе долго оставался их тайной, пока деревце не привезли на Аравийский полуостров.

ИЗ ЙЕМЕНА ПО ВСЕМУ МИРУ

Если перейти от легенд к фактам, то достоверно известно, что в Йемене в середине XV века кофе уже готовили традиционным способом. Здесь целенаправленно выращивали кофейные деревья, сушили и обжаривали зерна, а затем заваривали их. Из Йемена кофе распространился по Ближнему и Среднему Востоку. Европейцы вывезли саженец тайно в конце XVII века и начали выращивать кофе на островных колониях, в теплых широтах.

ЗЕРНО РАЗДОРА

Кофе был настолько популярен в Османской империи, что во время сватовства мужчина среди прочего обещал девушке, что уж кофе он ее всегда обеспечит. Если потом он не мог сдержать слово, жена имела право на развод.

Первую кофейню в стране открыли в 1554 году, в Константинополе: здесь мужчины собирались обсудить новости и философские вопросы. Всего через 20 лет работало уже более 600 кофеен. Правда, в XVII веке большинство из них закрылось под страхом смертной казни: султану Мураду IV казалось, что за чашкой кофе люди слишком смело критикуют правительство.

ПЛОДЫ ОДНИ — ВКУС РАЗНЫЙ

Кофе пьют во всем мире, но готовят и употребляют везде по-своему.

В Эфиопии можно попробовать аутентичный кофе: зерна обжаривают, толкут в ступке и варят в глиняном кофейнике три раза (первая заварка получается самой крепкой).

В Йемене можно найти кишр (гешир), или белый кофе. Это древний рецепт. По нему напиток получают не из зерен, а из спелой высушенной мякоти кофейных ягод. И правда, не пропадать же добру? Мякоть варят с имбирем или кардамоном.

В Италии кофе превратился в обязательный утренний ритуал, при этом здесь в почете эспрессо, который пьют одним глотком, практически на ходу. Капучино тоже популярен, но его заказывают только до 11:00.

В Турции кофе пьют во второй половине дня. Здесь используют самый мелкий помол, кофе варят в медной джезве на горячем песке или на самом слабом огне до появления густой пенки. В процессе приготовления принято добавлять сахар. Подают кофе вместе со стаканом воды.

ПУТЬ К СТОЛУ

Кофейное дерево живет около 70 лет. Его корни могут простираться на расстояние до 20 км, но основная масса корней залегает на глубине 30–60 см.

Во всем мире 120 видов кофейных деревьев, а для производства кофе используют только два из них — арабику и робусту.

Спелые плоды собирают с дерева вручную. Один рабочий на плантации может собрать около 100 кг плодов в день.

Чашка кофе без молока и сахара содержит всего пару калорий.

МАЛЕНЬКАЯ СЛАБОСТЬ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ

Поклонниками кофе были Вольтер, Бах, Бетховен, Наполеон Бонапарт и Виктор Гюго. В России кофе, как и многие другие новинки, популяризировал Пётр Великий. Настоящей кофеманкой была и Екатерина II: она выпивала по пять чашек очень крепкого кофе в день.

ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ

В спорах о пользе и вреде кофе в XXI веке поставлена точка. Кофе содержит незаменимые антиоксиданты, кофеин, важные витамины и минералы. Его потребление улучшает работу сердца и мозга, ускоряет обменные процессы, снижает риск сахарного диабета 2-го типа, инфаркта и инсульта, поднимает настроение и увеличивает продолжительность жизни. Но чтобы кофе оказывал позитивное действие, лучше ограничиться двумя-тремя чашками в день. Нельзя пить кофе натощак или сразу после еды.

ТОЛЬКО РЕКОРДЫ

После нефти кофе является самым продаваемым продуктом в мире.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ В МИРЕ ВЫПИВАЮТ 2,3 МИЛЛИАРДА ЧАШЕК КОФЕ — НЕВЕРОЯТНОЕ КОЛИЧЕСТВО!

Больше всего кофе употребляют в Северной Европе — в Люксембурге, Финляндии, Швеции и Норвегии.

МЕСТО С ИСТОРИЕЙ

В Венеции на площади Сан-Марко до сих пор работает кофейня Café Florian, которая открыла свои двери в 1720 году. За три века в ее стенах побывало огромное количество знаменитостей — от Байрона до Хемингуэя. Это самое старое и популярное кафе Италии.



© magnific.com

КУЛЬТПОХОД

ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Это только в природе осенью жизнь замедляется и затихает. В мире людей ровно наоборот: к сентябрю поднимается волна деловой активности, школьники и студенты возвращаются к занятиям, культурная жизнь получает новый импульс. Для того чтобы на любом мероприятии в новом сезоне чувствовать себя в своей тарелке, достаточно вспомнить общепринятые правила.

В ТЕАТРЕ

Стоит заранее спланировать время и прийти за 10–15 минут до начала представления. Этого вполне хватит, чтобы раздеться в гардеробе, при необходимости посетить туалетную комнату, прогуляться по фойе, сориентироваться в зрительном зале и пройти на свое место.

Жестких правил к внешнему виду посетителей сейчас нет. Прошли те времена, когда дамы приходили на спектакль в вечерних декольтированных платьях, украшенные фамильными драгоценностями, с театральными сумочками в руках. Но до сих пор хорошим тоном считается надеть в театр классический костюм или брюки с рубашкой, если вы мужчина, и коктейльное платье или элегантную двойку, если вы женщина. Все же посещение театра — событие не рядовое. Приятно поддержать его нарядным видом.

Свое место в зале займите до третьего звонка. Проходить к креслу нужно спокойно, без суеты и только лицом к сидящим. Не забывайте извиниться перед ними и поблагодарить. Если так случилось, что вы опоздали, на входе в театр подойдите к дежурному администратору, объясните ситуацию и попросите помощи. Будьте готовы занять любое место, которое вам укажет капельдинер (контролер). Пересечь на свое место вы сможете только в антракте.

Перед началом спектакля отключите мобильный телефон или переведите его в беззвучный режим. Во время представления не пользуйтесь гаджетом: светящийся экран в зале отвлекает артистов, даже если вы просто просматриваете сообщения. Разговаривать по телефону, разумеется, тоже нельзя, как и со своими соседями. Обменяться мнениями будет удобно в антракте. Тогда же вы сможете сходить в буфет и перекусить. Шуршать фантиками и упаковками по ходу пьесы — проявление неуважения.

Не забывайте поблагодарить артистов аплодисментами в финале. Если спектакль получился особенно впечатляющим, уместны крики «Браво!» и овация стоя.

Покидать свое место разрешается только после всех поклонов артистов, когда закрывается занавес. Если вам стало плохо или вы вынуждены уйти чуть раньше, старайтесь сделать это максимально незаметно и тихо.

В КИНО

На киносеансах действуют похожие правила, разве что теперь в большинство залов допускается заходить с едой и напитками, а кое-где можно сделать заказ у официанта прямо во время просмотра. Существуют кинотеатры, которые специализируются на показе фестивального и артхаусного кино, интересной анимации и признанных киношедевров и работают без кинобара. Их концепция проста: настоящее искусство не требует попкорна и создается для думающих людей.

НА КОНЦЕРТЕ

Посещение концерта точно так же предполагает пунктуальность и уместность. Из специфических правил можно

отметить запрет на аплодисменты между частями музыкального произведения. Особенно это касается классической музыки. Если вы не уверены, можно ли уже аплодировать, ориентируйтесь на публику: в зале всегда много знающих людей, которые не дадут попасть вам впросак.

С другой стороны, в филармонии или концертном зале аплодисментов всегда больше, чем в театре: ими завершается каждое произведение или номер программы. Прекрасная традиция, чтобы поблагодарить исполнителей за доставленное удовольствие.

НА ВЫСТАВКЕ

Посещение выставки тоже начинается с гардероба, где можно оставить одежду, объемные пакеты, зонты (в отдельном пакете или непромокаемом чехле).

Если вы пришли с экскурсией, следуйте за своим гидом, не отставайте от него и не перебивайте рассказ вопросами. Если хотите что-то уточнить, поднимите руку в конце осмотра части экспозиции или во время паузы.

Если вы осматриваете экспозицию самостоятельно, передвигайтесь по залам без лишнего шума, соблюдая дистанцию между собой и картинами, скульптурами, арт-объектами. Не трогайте работы руками, даже если очень хочется, чтобы не повредить их.

Помните о комфорте других посетителей: перед самыми популярными экспонатами обычно собирается много людей, и долго стоять на одном месте, загораживая обзор, невежливо. Лучше отойти в сторону, а через какое-то время вернуться к полюбовавшейся работе.

Соблюдайте личные границы: не подходите вплотную к другим посетителям, чтобы через их спины и плечи рассмотреть экспонат. Подождите минуту, и вам откроется хороший обзор.

**НА ВЫСТАВКАХ НЕУМЕСТНЫ
СЛИШКОМ ОТКРЫТОЕ
ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ
И БУРНЫЕ ОБСУЖДЕНИЯ.
ОБЩАЙТЕСЬ ВПОЛГОЛОСА,
ЧТОБЫ НЕ ОТВЛЕКАТЬ ДРУГИХ
ЛЮДЕЙ И НЕ НАВЯЗЫВАТЬ
ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ.**

Съемка со вспышкой в большинстве музеев запрещена, съемка на профессиональную фотокамеру обычно оплачивается отдельно. Эти моменты лучше всего уточнить на входе.

А еще в выставочных залах нельзя есть и пить, чтобы не нарушить влажностный режим рядом с особо ценными объектами и не повредить экспонаты.



В процессе взросления каждому в полной мере приходится на себе прочувствовать двойственность человеческой природы. С одной стороны, люди — существа социальные, нуждаются в общении и принятии. С другой стороны, любой отдельно взятый человек — индивидуальность, и полное слияние с другим — это все же иллюзия. Как не бояться одиночества, понимать и использовать его силу? Поговорим об этом.

НА ЕДИНЬЕ С СОБОЙ

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

НЕ НАДО БОЯТЬСЯ

Случается, что люди воспринимают одиночество исключительно в негативном свете и страшатся его. Не имея опыта уединения и самоуглубления, боятся внутренней и физической тишины и пытаются заглушить ее: не выпускают из рук смартфон, без остановки листают социальные сети, всегда фоном включают радио или телевизор, порой окружают себя сомнительными приятелями. Всё, что угодно, лишь бы не остаться одному. Но что происходит, когда человек остается один и не боится идти в эту сторону? Именно там возможна встреча с самим собой, своими страхами, мечтами и ожиданиями, неразрешенными историями и серьезными вопросами. Там может открыться путь к самопознанию и внутреннему росту. Там же, в этой тишине, рождается импульс творчества. Ну а раз так, не стоит бояться время от времени быть в одиночестве, ведь уединение не равно тотальной изоляции.

МЫ ИЛИ Я?

Одиночество скрыто в человеческой природе, это данность. Более того, способность быть наедине с собой — важный показатель здоровой личности.

Посмотрите на процесс взросления, который в общих чертах одинаков для всех. Новорожденный не может существовать без мамы, он беспомощен, зависит от ее заботы физически, психологически и эмоционально. Неслучайно первые три месяца после рождения, самые уязвимые, называют четвертым триместром беременности, а весь первый год жизни ребенок имеет право провести на руках у родителей. Его как бы доншивают снаружи и пестуют.

А дальше всё очень быстро меняется. Год с небольшим — ребенок начинает ходить, между ним и мамой появляется дистанция, которую он может менять по своему желанию. Возраст до трех-четырех лет называют «юбочным»: малыш еще сильно привязан к родителям, стремится находиться рядом с ними и параллельно знакомится с миром, при необходимости прячась за спасительную «мамину юбку». После этого этапа самостоятельность нарастает лавинообразно, а мама с папой только успевают отмечать новые умения и успехи своего ребенка. Так и должно быть, ведь процесс взросления — это процесс отделения от родителей, пресловутой сепарации. Научиться жить одному, самостоятельно — вот тот итог, к которому должен прийти вчерашний подросток. Идеально, если при этом он возь-

мет в свое светлое будущее семейные ценности и традиции. А это возможно только в том случае, если молодой человек чувствует и понимает их значимость.

Тут есть еще один, промежуточный, этап: отделяясь от родителей, бунтуя против семейных правил, контроля, опеки и отстаивая свои права, подросток обычно объединяется с такими же ровесниками. Каждому в этом возрасте важно найти свою «стаю». Подростки как будто заново создают свой мир, в котором отрабатывают разные ролевые модели, завоевывают авторитет, проверяют свои возможности. То есть, выходя за пределы семейного «Мы», повзрослевший, но еще не готовый быть один ребенок ищет новое «Мы», новый социум — уже за пределами семьи.

А позже, в районе 18–20 лет, потребность в такой «стае» отпадает. Молодые люди начинают чувствовать свою внутреннюю силу и уже не хотят сливаться с другими. Наоборот, на первый план выходит Я. Теперь они высоко ценят индивидуальность — свою и чужую — и хотят самовыражаться, расти профессионально, стремятся к личным достижениям. Это и есть итог созревания — осознание своей отдельности и значимости.

НОВОЕ МЫ — ЭТО ВСТРЕЧА ДВУХ Я

Только внутренне взрослый, зрелый человек понимает ценность встречи с другой индивидуальностью и дорожит глубокими отношениями. Так в молодости и в старшем возрасте происходит выбор друзей и любимого человека. Это уже не эмоциональная, поверхностная реакция, а совпадение на глубинном уровне. И это, кстати, объясняет, почему крепкие семьи нередко начинаются с дружбы. Дружба с ее общими ценностями и едиными целями становится тем прочным фундаментом, на котором потом, >>

**ТОЛЬКО ВНУТРЕННЕ ВЗРОСЛЫЙ,
ЗРЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОНИМАЕТ
ЦЕННОСТЬ ВСТРЕЧИ С ДРУГОЙ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬЮ
И ДОРОЖИТ ГЛУБОКИМИ
ОТНОШЕНИЯМИ**



© magnific.com

при совпадении разных других моментов, может вырасти и романтическое чувство.

Точно так же не стоит волноваться, если со временем вместо порывистой страсти в отношениях с вашей половиной появляется дружеский вайб. Это совсем неплохо, ведь невозможно годами поддерживать безудержный накал первых чувств. Постепенно они должны «созреть», стать глубже, спокойнее, увереннее, а влюбленность должна дополниться настоящим уважением,

ПОДУМАЙТЕ, ЧЕМ ВЫ ДАВНО ХОТЕЛИ ЗАНЯТЬСЯ, НО НА ЭТО ВСЁ НЕ ХВАТАЛО ВРЕМЕНИ. ОНО ПРИШЛО! СОСТАВЬТЕ СПИСОК КНИГ, КОТОРЫЕ ДАВНО ХОТЕЛИ ПРОЧИТАТЬ.

доверием и превратиться в истинную любовь. И даже будучи парой, семьей, зрелые люди остаются отдельными личностями и чувствуют личные границы другого. Если с этим есть сложности, этому стоит поучиться.

ВОВНЕ ИЛИ ВНУТРИ?

Опыт одиночества люди проживают по-разному, в зависимости от своего психологического типа. Кто-то рад возможности побыть одному, а кто-то в той же ситуации будет чувствовать себя покинутым. Первый — это интроверт, который может быть и общительным, и уверенным в себе человеком, но для восстановления сил ему нужны тишина и время в узком кругу самых близких. Второй — экстраверт: он заряжается энергией в обществе, среди людей, в калейдоскопе новых впечатлений. Но правда состоит в том, что чистых типов практически не бывает. А еще в том, что экстравертам тоже время от времени нужны личное пространство и уединение. Общение без меры даже таких активных людей может привести на грань эмоционального истощения. А значит, надо следить за своим психологическим состоянием и вовремя отключаться, «уходя на подзарядку». В идеале в жизни каждого человека должны чередоваться периоды социальной активности и одиночества, необходимого для наполнения. При таких условиях возникает жизненный баланс, крайне важный для каждого.

ОДИНОЧЕСТВО КАК РЕСУРС

Периоды одиночества используйте для своего внутреннего роста и развития. В тишине и спокойствии составьте свои планы — ближайшие и дальние. Наполняйте душу красотой и гармонией: сделайте регулярными прогулки, сходите в музей или театр.

Подумайте, чем вы давно хотели заняться, но на это всё не хватало времени. Оно пришло! Составьте список книг, которые давно хотели прочитать. Начните изучать иностранный язык — самостоятельно через онлайн-приложение или очно. Дело пойдет быстрее, если перед вами будет стоять ясная цель. Можно запланировать поездку в страну, где говорят на этом языке, познакомиться в сети с носителями языка, купить книгу или фильм на языке оригинала. Наконец, займитесь хобби, к которому лежит душа. Это может быть рисование, музыка, фотосъемка, кулинария, лепка, спорт. Что интересно именно вам? Вы и сами не заметите, как начнете особенно сильно ценить время наедине с собой. А когда

человек живет наполненно, когда ему интересно с собой, с ним будет интересно и другим. Вот такая закономерность.

ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ

Совсем другое дело — когда человек чувствует себя одиноким в своей же семье, окруженный, казалось бы, близкими людьми. Что делать в такой ситуации? Во-первых, нужно вовремя заметить и назвать это чувство: «Мне одиноко. Я не чувствую тепла в наших отношениях. Общение перестало радовать». Затем проанализируйте и запишите, в каких ситуациях вы так себя чувствуете и какие эмоции при этом испытываете. А дальше нужно обсудить этот вопрос наедине. Старайтесь при этом использовать Я-сообщения — не обвинять, а говорить о том, что вы думаете и чувствуете. Как знать, может быть, ваш супруг или супруга чувствует что-то похожее? Бывает, что даже один честный разговор о том, что происходит, помогает найти дорогу друг к другу и восстановить прежний уровень близости. Иногда может потребоваться взгляд со стороны, то есть помощь психолога — и тогда ею нужно обязательно воспользоваться. Главное — помнить, что наличие семьи не гарантирует, что вы не будете чувствовать себя одиноко. Семья может стать источником тепла и любви, но что именно будет происходить в вашем доме, зависит от каждого, кто в нем живет.



СЕМЬЯ МОЖЕТ СТАТЬ ИСТОЧНИКОМ ТЕПЛА И ЛЮБВИ, НО ЧТО ИМЕННО БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ В ВАШЕМ ДОМЕ, ЗАВИСИТ ОТ КАЖДОГО, КТО В НЕМ ЖИВЕТ



© magnific.com

28, 29 ОКТЯБРЯ

НАЧАЛО В 20:00

МОСКВА
КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ
ШОУ-СПЕКТАКЛЬ

РЕЖИССЕР:
НАСТЯ ЮРАСОВА

АРТ ЛАЙФ

18+

ВСЕ БИЛЕТЫ  KASSIR.RU

ООО «КАССИР.РУ» — НАЦИОНАЛЬНЫЙ БИЛЕТНЫЙ ОПЕРАТОР®,
ОГРН 1187847189584, 197136, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
ЧКАЛОВСКИЙ ПР-Т, Д. 50, ЛИТ. А, Ч. П. 1Н, 38, 39, 51-53

ОСТАЕМСЯ ЗИМОВАТЬ

Тихой поступью приближается зима. Основные работы в саду завершены, но нужно еще немного потрудиться, чтобы ваши любимые растения были готовы к холодам. Невозможно предугадать, когда температура опустится ниже нуля и ляжет первый снег, а потому каждый день в октябре — на вес золота.

ПОСЛЕДНИЕ ДАРЫ

Самое время снять с деревьев поздние сорта яблок и груш. Они как раз созревают к началу октября. Эти плоды будут храниться долго, но для этого их нужно не сбивать, а аккуратно собрать, используя приспособление на шесте в виде воронки.

МОЖНО УСПЕТЬ

До 10 октября на северо-западе России и в центральном регионе высаживают молодые саженцы яблони, груши, вишни, алычи, шелковицы, сливы. Сажать такие нежные деревья, как персик, абрикос, черешня, уже поздно. А вот на юге сезон посадок продолжается до конца месяца.

МЕЧТЫ О ВЕСНЫ

Начало октября — последняя возможность высадить луковичные (крокусы, тюльпаны, нарциссы, гиацинты) и разделить многолетники (ирисы, флоксы).

КРУГОМ ПОРЯДОК

Пора собрать палящую листву и подпорченные плоды, убрать отслаивающую кору со стволов. Проведите легкую санитарную обрезку, удаляя сухие, больные и избыточные ветки, не забудьте обработать срезы садовым варом.

СИЛА ВОДЫ... И УДОБРЕНИЙ

Теперь нужно обильно полить все деревья и кустарники на участке. Поливать стоит даже в дождливую погоду. Задача — чтобы почва промокла на глубину 50 см: напоенная влагой, она гораздо медленнее промерзает. Для укрепления корневой системы внесите фосфор и калий в виде минеральных или органических (перегной, компост, навоз) удобрений.

ЗАЩИТА ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ

Когда листва уже облетит, в теплый день опрыскайте кроны и стволы медным или железным купоросом, бордосской жидкостью или мочевиной. В сухую теплую погоду побелите стволы, это защита от инфекций и весенних солнечных ожогов. До высоты 70 см оберните стволы мелкой металлической сеткой или рубероидом, который не смогут прогрызть мыши.

ПОД ПРИКРЫТИЕМ

Мульчируйте приствольные круги на толщину 10–15 см соломой, опилками, хвоей, торфом, чтобы защитить корни от капризов погоды. Нежные растения укройте на зиму, но не используйте для этого целлофан и всегда оставляйте щели для движения воздуха.

Масса кустореза без аккумулятора — всего 2,8 кг, а по уровню шума — 97 дБ(А) — он значительно тише бензиновых аналогов. Бесщеточный двигатель DigiPro™ не требует замены щеток, снижает трение и экономит заряд аккумулятора. Устройство совместимо со всеми аккумуляторами платформы Greenworks Powerall 24V. Гарантия на кусторез — 3 года.

КУСТОРЕЗ GREENWORKS GD24HT611

ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ ЖИВЫХ ИЗГОРОДЕЙ

Бесщеточный аккумуляторный кусторез Greenworks GD24HT611 с ножом длиной 61 см создан для быстрой и качественной стрижки живых изгородей, кустарников и декоративных насаждений.

Инструмент обеспечивает ровные грани и чистый срез без усилий. Нож совершает до 4000 ходов в минуту, что позволяет быстро обрабатывать большие площади. Кусторез легко справляется с ветвями разной толщины. Стальные лезвия с лазерной обработкой и двухсторонней алмазной заточкой остаются острыми даже при интенсивной экс-

плуатации. Специальная насадка сверху ножа предотвращает налипание срезанных веток и листьев.

Рукоятки имеют нескользящее покрытие, причем задняя рукоятка поворачивается на 180° и фиксируется в пяти положениях — комфортно работать и горизонтально, и вертикально.

Выключатель безопасности на передней рукоятке и основной выключатель на задней исключают случайный запуск, есть защита от перегрева и перегрузки, а защитный щиток для рук бережет от травм при работе с густыми ветками.





Голодную зимнюю пору все животные проходят по-разному: одни залегают в спячку, другие активно добывают еду даже в мороз, ну а третьи заблаговременно делают запасы — это их гарантия выживания.

ЗАПАСЛИВЫЙ НУЖДЫ НЕ ЗНАЕТ

© magnific.com

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

БЕЛИЧЬИ ЗАКРОМА

Осенью у белок кипит работа. Они зарывают желуди и орехи (кедровые, лещину, грецкие — в зависимости от региона) у корней деревьев, тщательно прикрывая тайники мхом, опавшей листвой и ветками. Предварительно прокапывают каждый орех в лапках, отбраковывая пустые или порченные экземпляры. На деревьях они развешивают грибы для просушки, а в щелях укладывают ягоды. В своем дупле тоже складывают орехи, еловые и сосновые шишки и семена.

Время от времени белки только делают вид, будто что-то прячут, и оставляют такой тайник пустым, пуская «конкурентов» по ложному следу. Запасы они готовят с избытком, ведь часть будет разграблена. Хорошая пространственная память помогает белкам находить под снегом до 95 % своих «заготовок».

БУРУНДУК-ТРУДЯГА

Обаятельный таежный зверек живет в норе, где у него вырыты и обустроены спальня, несколько кладовых и несколько отдельных уборных. В кладовки он натаскивает хороший запас кедровых орешков и семян, корешки и ягоды, грибы и зерна. Всё это добро переносит в объемных защечных мешочках, а в норе сортирует еду по видам и раскладывает на подстилки из сухой травы. На всякий случай неподалеку от норы бурундук сооружает еще несколько тайников, которые тоже наполняет. Маленький трудолюбивый зверек собирает от 2 до 6 килограммов запасов — легко хватит на двоих-троих! Зачем так много? Для личного спокойствия.

ПОДВОДНЫЙ СКЛАД

Бобры тоже остаются активными всю зиму и большую часть времени проводят в своих хатках. К холодам они готовятся заранее, укрепляя и расширяя жилище, накапливая подкожный жир и делая запасы. Всю осень они собирают молодые ветки осины, ивы, тополя, березы, а также кору этих лиственных пород. Заготовки подтапливают ниже уровня воды, делая продовольственный склад для своей семьи неподалеку от входа в хатку. Так и еда не промерзает, оставаясь до весны мягкой и вкусной, и бобрам нет необходимости выходить на сушу. Достаточно под водой подплыть из дома к своему складу, прихватить провизию и вернуться в уютную хатку.

>>

Бурундук



Бобер



БОБРАМ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ВЫХОДИТЬ НА СУШУ. ДОСТАТОЧНО ПОД ВОДОЙ ПОДПЛЫТЬ ИЗ ДОМА К СВОЕМУ СКЛАДУ, ПРИХВАТИТЬ ПРОВИЗИЮ И ВЕРНУТЬСЯ В УЮТНУЮ ХАТКУ.



Крот



Пищуха

ЗАГОТОВКА СЕНА

Пищуха, небольшой зверек из отряда зайцеобразных, начинает готовиться к зимовке в разгар лета. Она действует как заправский косарь: срезает растения острыми резцами, раскладывает их на камнях и в безветренных укрытиях, где хорошенько высушивает, а затем укладывает готовое сено в плотные стожки. Работает с умом: пищуха предчувствует перемену погоды и, если надвигаются затяжные дожди, заранее приостанавливает свою деятельность. За свое удивительное поведение зверек получил второе, говорящее название — сеноставка. Надо сказать, что иногда пищухи могут таскать сено друг у друга. Также их запасами пользуются и другие звери — заяц, кабарга, северный олень. И медведь, проснувшись ранней весной и отошав за время долгой спячки, будет рад, если наткнется на стожок, поставленный хозяйственной пищухой.

ПИЩУХА СРЕЗАЕТ РАСТЕНИЯ ОСТРЫМИ РЕЗЦАМИ, РАСКЛАДЫВАЕТ ИХ НА КАМНЯХ И В БЕЗВЕТРЕННЫХ УКРЫТИЯХ, ГДЕ ХОРОШЕНЬКО ВЫСУШИВАЕТ, А ЗАТЕМ УКЛАДЫВАЕТ ГОТОВОЕ СЕНО В ПЛОТНЫЕ СТОЖКИ

ПОДЗЕМНОЕ ЦАРСТВО

Еще один неспящий обитатель полей и лесов — это крот. Когда почва промерзает, ему приходится искать пищу на большей глубине, где даже в сильные морозы сохраняется температура +5...+10 °С. А для того чтобы подстраховаться, он тоже делает осенние запасы. В конце лета крот начинает особенно активно охотиться на дождевых червей и других почвенных беспозвоночных, но не убивает их, а только обездвиживает особым укусом. Такая живая «еда» может храниться несколько недель и не портиться. Добычу крот раскладывает вдоль своих ходов, а еще по отдельным кладовым, рядом с местом, где он спит. Получается своеобразная «сеть быстрого питания», где крот в любой момент может подкрепиться.

КТО РАСТИТ ДУБЫ?

Яркая красotka-сойка на протяжении всех трех осенних месяцев активно запасает желуди, а также зерна, орехи и ягоды. Запасы птица переносит в подъязычном мешке, где помещается сразу несколько плодов и орехов. В качестве тайников выбирает укромные местечки у корней деревьев, под опавшей листвой и мхом, под отошедшей корой, в пнях. Осторожная сойка оглядывается вокруг и, убедившись, что ее никто не видит, укладывает свой груз. Одна птица устраивает около 2000 подобных кладовок. Зимой она найдет не все из них, и забытые желуди при подходящих условиях смогут прорасти, превратившись в молодые дубки.

УМНЫЙ ХОД

Поползень на зиму собирает кленовые крылатки, семена и орехи. Действует он по-своему. Основное отличие от других собирателей в том, что запасы поползень кладет только в щели и трещины древесной коры. Когда снег плотно покрывает землю, его запасы остаются в свободном доступе.

Такую же стратегию выбирают синицы. Еловые и пихтовые семена они укладывают за отставшую кору и в щели на ветках и стволах деревьев. Их запасы, незаметные для остальных, не засыплет снег, а значит, у мелких птиц больше шансов пережить холодную пору.

КЕДР-БАТЮШКА

В тайге сибирский кедр кормит множество живых существ, от медведя до соболя. Есть птица, у которой кедровые орехи составляют основу рациона. Она так и зовется — кедровка. Осенью ей приходится потрудиться как следует: птица выклеивает созревшие орешки из шишек, набивает ими подъязычный мешок и уносит. Работает споро: за один раз в ее «кармашке» помещается до ста орешков. Их кедровка ссыпает в не приметных местах небольшими порциями. За август и сентябрь работающая птица заготавливает около 60 килограммов орехов, делая от 20 до 50 тысяч «зачаек». Зрительная память помогает ей запомнить расположение большинства из них. Часть из них обнаружат другие звери, ну а какая-то часть просто прорастет, обновляя лес.

МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ

Некоторые хищные птицы тоже впрок набивают кладовки. Например, воробьиный сычик осенью складывает пойманных грызунов в дупла деревьев. Нередки случаи, когда в одном месте обнаруживают десятки тушек.

Сорокопут — еще один продуманный охотник. Небольшая по размерам птица (жулан-сорокопут чуть больше воробья) в течение всего года насаживает на сучки и шипы попавших в его лапы мышей, лягушек, ящериц и мелких птиц. Так ему удобно и хранить, и разделять добычу. Весной своей «выставкой» он производит впечатление на самку, а зимой эти запасы для него жизненно необходимы.

КОРОЛИ ДЕСЕРТА

Мед, которым любят лакомиться и люди, и разные животные, вообще-то пчелы заготавливают для себя. В этом сложном процессе участвует вся



Кедровка



Воробьиный сычик

пчелиная семья: пчелы-разведчицы находят цветущие растения и показывают путь остальным, пчелы-сборщицы собирают нектар, пчелы-приемщицы забирают и обрабатывают его, испаря лишнюю влагу, насыщая ферментами и витаминами. Отдельные пчелы постоянно занимаются вентиляцией, строят новые соты, укладывают готовый мед и закрывают соты восковыми крышечками. Меда они запасают с избытком: слишком сложно рассчитать, сколько его понадобится на всю зиму в условиях постоянно растущей семьи. Так и образуются излишки — к счастью для сладкоежек.



Меланхолия и магия октября

LAST PAGE

Я так рада, что живу в мире, где бывает октябрь.

Люси Мод Монтгомери

Октябрь уж наступил — уж роща отряхает
Последние листы с нагих своих ветвей;
Дохнул осенний хлад — дорога промерзает.

Александр Пушкин

Осень — последняя, самая восхитительная
улыбка года.

Уильям Каллен Брайант

Октябрь... Боже, это мой любимый месяц,
готов его поедать, вдыхать, втягивать запахи.
Ах, этот мятежный и печальный месяц.
Смотри, как от встречи с ним зарделась листва.
В октябре мир объят пламенем...

Рэй Брэдбери

Октябрь — это симфония постоянства
и перемен.

Бонаро Оверстрит

Окуните ломтик хлеба во взбитое яйцо. Это
сентябрь — золотистый, мягкий и липкий.
Пожарьте хлеб — и вы получите октябрь.
Он вкусней, суше, с румяной корочкой.

Том Роббинс

Октябрь серебристо-ореховый.
Блеск заморозков оловянный.
Осенние сумерки Чехова,
Чайковского и Левитана.

Борис Пастернак

Стояло октябрьское утро. Одно из тех,
что трудно пережить даже такому человеку,
как полковник, привыкшему к томительному
течению времени. А ведь сколько октябрей
он пережил!

Габриэль Гарсиа Маркес

Октябрь — месяц грусти и простуд,
а воробьи — пролетарьят пернатых —
захватывают в брошенных пенатах
скворечники, как Смольный институт.
И воронье, конечно, тут как тут.

Иосиф Бродский

Я поднимаю глаза, а там те же самые
звезды, что и над Лоуэллом, октябрь, старый
меланхоличный октябрь, нежный, любящий
и грустный, и я знаю, что рано или поздно
и он увяжется в совершенный букет любви,
и я поднесу его Господу моему.

Джек Керуак

Зима, до которой полтора часа

Новогодняя ночь и зимние каникулы — бронирование открыто

Зимние каникулы кажутся далекими, пока не заглянешь в календарь бронирования. Лучшие даты в «Золотой Долине» разбирают уже сейчас — и новогоднюю ночь тоже.

Курорт в полутора часах от Петербурга: выехали утром — днем уже на склоне. Трассы есть и для тех, кто катается давно, и для тех, кто впервые встает на лыжи. С новичками занимаются инструкторы, и со взрослыми, и с детьми. Пока родители на горе, дети играют в детских комнатах.

Остановиться можно в номере с видом на склон или в коттедже среди берез — вдвоем, всей семьей или большой компанией. Вечером — баня и спа, утром — снова на гору.

Пакеты с новогодней ночью и даты на каникулы лучше бронировать заранее: чем раньше, тем больше выбор.



zoldol.ru

+7 (812) 702-78-78

Ленинградская обл.,
Приозерский р-н,
пос. Коробицыно

